

Nancy J. Turner
Adam F. Szezwinski

CC-0
MARS
2013
1973
1973

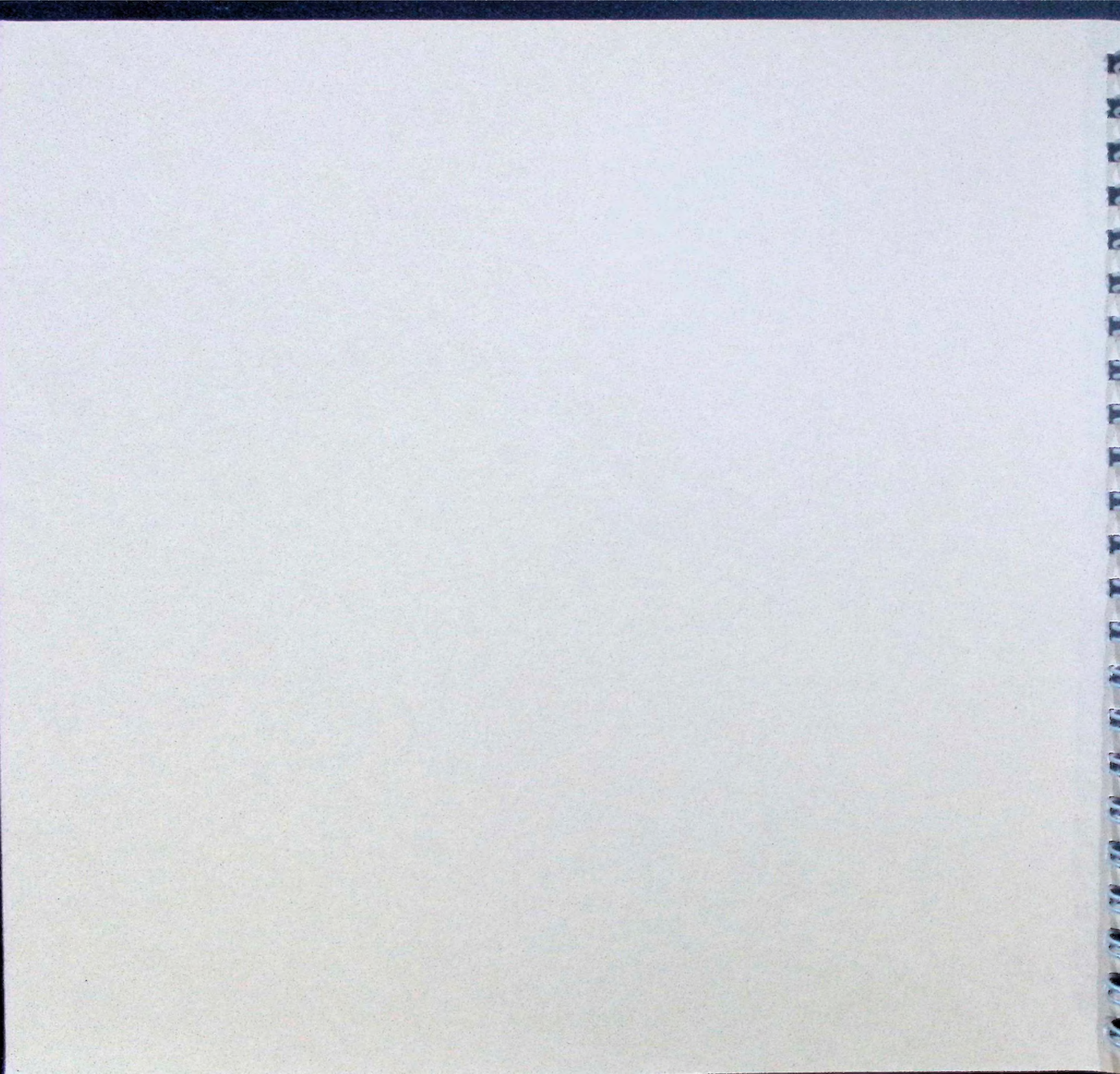
Succédanés sauvages du thé et du café au Canada

Plantes sauvages
comestibles
du Canada, n° 2



Musée national
des sciences naturelles

Musées nationaux
du Canada



Succédanés sauvages
du thé et du café
au Canada

Publié par les
Musées nationaux du Canada

Direction
Viviane Appleton

Révision
Madeleine Choquette-Delvaux

Conception graphique
Eskind Waddell

Production
John B. Graphics Inc.

Composition
Mono Lino Typesetting Company Limited

Impression
Danforth Marketing Services

Publications dans la collection
Plantes sauvages comestibles du Canada:

- 1 *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, 1978
- 2 *Succédanés sauvages du thé et du café au Canada*, 1978
- 3 *Fruits et noix sauvages comestibles du Canada*, 1979
- 4 *Légumes sauvages du Canada*, 1980

This series is also available in English under
the title *Edible Wild Plants of Canada*:

- 1 *Edible Garden Weeds of Canada*, 1978
- 2 *Wild Coffee and Tea Substitutes of Canada*, 1978
- 3 *Edible Wild Fruits and Nuts of Canada*, 1979
- 4 *Wild Green Vegetables of Canada*, 1980

Nancy J. Turner
Adam F. Szczawinski

Plantes sauvages
comestibles
du Canada, n° 2

Succédanés sauvages du thé et du café au Canada

Musée national
des sciences naturelles

Musées nationaux
du Canada

© Musées nationaux du Canada 1978

Musée national
des sciences naturelles
Musées nationaux
du Canada
Ottawa, Canada K1A 0M8

N° de catalogue NM95-40/2F

Réimpression 1981

Imprimé au Canada

Édition française
ISBN 0-660-00089-X
ISSN 0705-3975

Édition anglaise
ISBN 0-660-00090-3
ISSN 0705-3967

Table des matières

7	Avant-propos	68	Menthe des champs et plantes apparentées
9	Introduction	71	Monarde fistuleuse
9	La nécessité des succédanés du thé et du café	74	Sassafras
11	L'histoire du café	77	Épilobe à feuilles étroites
13	L'histoire du thé	79	Thé du New Jersey
15	L'histoire des succédanés du thé et du café	82	Fraisier sauvage
16	La récolte et la préparation des succédanés du thé et du café	85	Rosier sauvage
18	Attention!	89	Framboisier, ronce parviflore et ronce à catherinettes
19	Présentation	92	Gaillet gratteron
21	Succédanés sauvages du thé et du café	94	Tilleul d'Amérique
23	Genévriers	98	Ortie dioïque
26	Conifères	102	Lexique
30	Céréales sauvages	105	Bibliographie
33	Balsamorhize	108	Index
36	Chicorée sauvage		
39	Topinambour		
43	Pissenlit officinal		
47	Bouleau acajou et merisier		
50	Raisin d'ours		
52	Thé des bois		
55	Thé du Labrador		
58	Bleuet et autres variétés d'airelles		
61	Trèfle des prés et trèfle rampant		
64	Hêtre américain		

Les illustrations et leurs auteurs

Oldriska Ceska est l'auteur des dessins au trait reproduits aux pages 24, 26, 50, 55, 61, 68, 77, 82, 85, 89 et 92.

Andrew M. Brown prit la photographie de la page 59, Chuck Gruchy celle de la page 95, et Robert D. Turner et Nancy J. Turner prirent celles des pages 34, 40, 44, 72, 80 et 99.

Le ministère des Pêches et de l'Environnement nous a fourni les photographies apparaissant aux pages 65 et 75; les illustrations de la couverture et des pages 48 et 53 font partie de la collection de photographies des Musées nationaux du Canada.

Enfin, les dessins reproduits aux pages 30 et 36 ont été tirés du volume de Frankton et Mulligan, *Les mauvaises herbes du Canada*, avec l'autorisation du directeur de l'Institut de recherche bio-systématique, ministère de l'Agriculture du Canada.

Le Canadien moyen boit entre un et deux litres de liquide par jour sous forme de boissons diverses, de lait, de jus de fruits et de soupes. Les gens qui vivent sous des climats plus chauds ou qui dépensent beaucoup d'énergie en ont un besoin plus grand encore. L'homme peut se passer de manger bien plus longtemps que de boire. C'est donc tout naturel que les boissons aient une place aussi importante dans notre alimentation. Il y en a qui boivent volontiers de l'eau pour satisfaire leur besoin quotidien de liquide, mais l'eau de maintes localités est insalubre ou imbuvable et, de toute façon, la plupart des gens préfèrent prendre des boissons plus savoureuses et aiment très souvent boire chaud.

Depuis longtemps, un peu partout dans le monde, on a adopté le café et le thé comme boisson chaude. À l'heure actuelle, les Canadiens consomment en moyenne 9½ lb (4,3 kg) de café et 2½ lb (1,1 kg) de thé par année (données de 1975). De plus en plus, cependant, pour des raisons d'économie et de santé, les Canadiens essaient de réduire leur consommation de café et de thé, voire d'éliminer ces boissons de leur alimentation. On trouve sur le marché de nombreux succédanés du café, de même que diverses plantes séchées pour remplacer le thé. Vous pouvez en outre cultiver vos propres herbes et composer des mélanges intéressants à partir de céréales et d'autres substances offertes dans le commerce. Quoi qu'il en soit, vous préférez peut-être récolter vos propres produits à partir des plantes sauvages et ajouter ainsi un peu de piquant à votre

recherche de succédanés du café et du thé.

Le présent ouvrage vous renseigne sur la récolte et la préparation d'un grand nombre de succédanés sauvages du thé et du café; il en fournit de plus la description botanique et la distribution géographique. Certains, comme le pissenlit et la chicorée, le rosier sauvage et le thé du Labrador, sont très répandus au Canada et connus de bien des gens; d'autres, comme le hêtre et le tilleul, ne sont ni aussi répandus ni aussi connus. Certaines plantes sont des mauvaises herbes qui ont été importées alors que d'autres sont indigènes. Vous tirerez de toutes ces plantes des boissons satisfaisantes, voire en certains cas délicieuses, qui ne vous coûteront que le temps et l'énergie consacrés à leur récolte et à leur préparation, et qu'on pourra savourer autant à la maison qu'autour d'un feu de camp. En général, elles se préparent facilement et constituent une excellente introduction à la cuisine aux aliments sauvages.

En tout, plus de vingt-cinq succédanés sauvages du café et du thé entrent dans la matière du présent ouvrage. Les Indiens, les explorateurs et les colons ont utilisé la plupart de ces plantes pendant des siècles; en Europe et ailleurs, on prépare des boissons à partir de plusieurs d'entre elles ou de plantes apparentées. Certaines peuvent non seulement remplacer le café et le thé, mais se manger comme légume, servir d'arôme ou de plante médicinale. Nous avons fourni, dans la mesure du possible, des détails sur l'histoire des plantes décrites et sur leur utilisation dans l'alimentation, la médecine et dans d'autres domaines.

Avant-propos

Nous avons ajouté deux nouveaux succédanés du café: la balsamorhize et le topinambour. Ce sont des légumes sauvages comestibles connus, et le topinambour pousse non seulement à l'état sauvage, mais il est cultivé dans bien des jardins du Canada et tend de plus en plus à supplanter la pomme de terre. Ces plantes sont apparentées aux succédanés mieux connus du café, le pissenlit et la chicorée, et contiennent la même source d'hydrates de carbone, un sucre complexe appelé "inuline", qui donne un si bon goût à leurs racines. Il y aurait lieu de tenter d'autres expériences avec les racines, les graines et les noix comestibles, dans le but d'obtenir d'autres boissons pouvant se substituer au café, car il semble bien que le café et même le thé deviendront de plus en plus chers et difficiles à obtenir désormais; d'ailleurs, quand on pense au monde tendu, déjà trop affairé, dans lequel nous vivons, nous n'avons certes nul besoin d'un excitant superflu comme la caféine.

Note de l'éditeur

La période de transition du système impérial au système métrique nous a incités à utiliser les deux systèmes dans les descriptions des recettes. Ces dernières ont été éprouvées selon le système impérial, puis converties aux mesures métriques les plus rapprochées d'après les directives de la Commission du système métrique. Les mesures métriques dépassent quelquefois légèrement les mesures impériales; celle de 250 ml, par exemple, remplace la tasse de 8 oz qui équivaut en fait à 225 ml. Par conséquent, les recettes suivies selon le système métrique donneront parfois des portions un peu plus grosses que les recettes originales.

La nécessité des succédanés du thé et du café

L'homme vit au gré de ses habitudes. Il apprécie la présence d'une certaine routine dans sa vie quotidienne. Nous nous couchons et nous levons généralement à heure fixe, nous prenons nos repas au même moment d'un jour à l'autre, choisissant le plus souvent des aliments familiers, et nous nous rendons au travail, par choix ou par nécessité, à la même heure chaque jour. En outre, nous participons presque tous, en Amérique du Nord du moins, au rituel fort répandu de la pause-café. Certains transforment leur pause-café en "pause-thé", mais l'appellation de ce temps de repos ne varie guère plus. Ainsi, les buveurs de lait, de boissons gazeuses, de chocolat chaud et d'autres breuvages ne sont affectés d'aucune étiquette particulière, et ils parlent de leur "pause-café" comme tout le monde.

La présence même de la pause-café ou de la "pause-thé" dans le train-train quotidien reflète non seulement la faveur accordée au café et au thé par notre société, mais aussi notre hésitation à changer d'habitudes. Néanmoins, nombreux sont ceux qui prennent conscience de la nécessité d'un changement. Le café, coûtant naguère 5 ou 10 cents la tasse, se vend maintenant 30 et même 50 cents la tasse en maints endroits. Le coût du café en paquet a triplé, voire quadruplé, depuis quelques années, et il en est de même du prix du café instantané. Le coût du thé augmente de la même façon

et ces deux denrées pourraient éventuellement devenir l'apanage exclusif des plus nantis, comme pendant la dépression des années 30.

À d'autres points de vue, le thé et le café préoccupent au plus haut point les autorités en matière de santé et la population en général. Ces deux boissons contiennent en effet de fortes concentrations (de 1 à 2 p. 100 dans les grains de café et de 1 à 4 p. 100 dans les feuilles de thé) de caféine (appelée par les spécialistes "triméthyl-1,3,7 xanthine") qui agit comme stimulant du système nerveux et influe également sur les reins et les muscles dont le cœur. Bien des gens lui attribuent l'aggravation de leur hypertension ou leur insomnie. La caféine peut aussi entraîner une certaine accoutumance; certaines personnes l'ont découvert en arrêtant brusquement de boire du thé et du café. Une tasse normale de café contient jusqu'à 100 mg de caféine, et la tasse moyenne de thé (dont l'infusion en général est plus faible), de 30 à 60 mg. La caféine du thé est généralement connue sous le nom de "théine". La caféine se trouve également dans la graine de kola (avec laquelle on fabrique quelques boissons gazeuses), dans le cacao et dans le maté, répandu en Amérique du Sud comme succédané du thé.

Introduction

Les fabricants de café ont tenté de soulager les personnes sensibles à la caféine en produisant divers cafés décaféinés: pour ce faire, ils ont extrait du café presque toute la caféine tout en lui conservant son agréable arôme. Néanmoins, ces préparations coûtent généralement plus cher que le café ordinaire et, chez certaines personnes, les produits chimiques utilisés pour retirer la caféine provoquent des effets plus néfastes que la caféine elle-même. Qui plus est, le café renferme d'autres composés parfois dommageables comme la caféone (huile qui lui donne son arôme caractéristique).

Lorsqu'elle tient compte du prix élevé du thé et du café et qu'elle connaît les effets éventuels de ces breuvages sur l'organisme humain, à brève et à longue échéance, la population accepte volontiers de modifier ses habitudes et de renoncer à ces boissons chaudes traditionnelles. Partir en quête de boissons nouvelles et différentes peut s'avérer une aventure en soi, et il ne faudrait nullement considérer cela comme un mal nécessaire imposé par le prix inabordable du café ou par les effets néfastes de la caféine, mais comme un enrichissement culturel et une diversion à un quotidien routinier.

Votre quête de succédanés du thé et du café peut débiter à la boutique d'aliments naturels ou importés, au rayon de l'épicerie

fine de votre supermarché, ou même à l'étalage ordinaire des thés et cafés. Bien des marchands offrent maintenant des succédanés du café faits à partir de céréales et d'autres produits ainsi que des mélanges de café composés en partie de café véritable et d'une racine torréfiée de chicorée ou d'une autre substance analogue au café. Vous serez surpris de constater combien certains de ces succédanés et mélanges peuvent avoir bon goût et à quel point la réduction de votre dose quotidienne de caféine peut vous être bénéfique. Les succédanés du thé qu'on trouve sur le marché sont encore plus nombreux et variés. Ils existent sous forme de produits naturels comme la menthe, la camomille et l'églantier, ou sous forme de mélanges. Faites-en l'essai et servez-les à vos amis: vous ne manquerez pas de les apprécier.

Si vous préférez les produits maison, n'hésitez pas à préparer vous-même des succédanés de thé et de café en utilisant des graines de tournesol et de lin, des grains d'orge, de seigle, d'avoine, de blé et de maïs, de la chicorée commerciale et de la mélasse pour vos cafés et des herbes potagères pour vos thés. Vous pouvez aussi cueillir et apprêter des plantes sauvages comme celles dont il est question dans ce livre. Rien ne vous empêche non plus de vous en servir pour économiser vos réserves de café ou de thé ordinaire. Séparément ou

en mélange, ces plantes profiteront à votre portefeuille et à votre système nerveux, tout en vous offrant de nouvelles expériences gustatives.

Dans la préparation des succédanés du café à partir de céréales et d'autres produits commerciaux, le lecteur devrait se reporter à un petit livre fort utile, *Mock Java* d'Allan Safarik. On trouve dans les magasins d'aliments naturels et les librairies un grand nombre d'ouvrages portant sur la culture des plantes et la préparation des infusions traditionnelles. Les succédanés sauvages du café et du thé sont étudiés dans de nombreux livres consacrés aux plantes sauvages comestibles, dont *Stalking the Wild Asparagus* d'Euell Gibbons, *Iroquois Foods and Food Preparation* de F. W. Waugh, *Edible Wild Plants of Eastern North America* de M. L. Fernald et A. C. Kinsey, *The Edible Wild* de B. Berglund et C. E. Bolsby, *Field Guide to Edible Wild Plants* et *Feasting Free on Wild Edibles* de B. Angier et *Eating from the Wild* d'A. M. Stewart et L. Kronoff.

Le présent ouvrage vise à renseigner les Canadiens sur les plantes sauvages pouvant se substituer au thé et au café, en fournissant des conseils quant à leur préparation et à leur utilisation et en proposant certaines

variantes possibles. Il renferme également de nombreuses recettes d'infusions mieux connues et plus traditionnelles ainsi que de nouvelles que nous avons élaborées et qui se sont révélées fort satisfaisantes.

L'histoire du café

Le café se prépare avec le grain torréfié et moulu d'un arbuste à feuilles persistantes, le caféier (*Coffea*), appartenant à la famille des rubiacées (Rubiaceae) et originaire d'Afrique tropicale. Ce genre comprend diverses espèces: le caféier d'Arabie (*Coffea arabica* L.) est la plus connue et la plus importante du point de vue historique.

Le caféier porte de petites fleurs blanches odorantes émanant par grappes le long de ses branches. En mûrissant, elles deviennent des baies arrondies, rouge foncé, contenant chacune deux grains de café entourés d'une pulpe comestible. La culture du café exige un climat chaud et humide comportant une précipitation d'environ 125 cm, et un riche sol volcanique. Il peut pousser jusqu'à 1800 m d'altitude; d'ailleurs, les meilleurs cafés proviennent des régions les plus élevées.

L'histoire du café est plutôt fragmentée et mal connue à ses débuts. Certains prétendent qu'il est originaire du Soudan, d'autres d'Abyssinie. Dès l'an 1000 de notre ère, les indigènes s'en nourrissaient, écrasant les baies tendres et pulpeuses et leur ajoutant

du gras. Le fruit servait également à la fabrication du vin, et certains extrayaient une boisson des feuilles. C'est en Arabie vers le XV^e siècle qu'on signala pour la première fois l'utilisation du grain torréfié et moulu pour préparer le café que nous connaissons aujourd'hui. Cette boisson se répandit bientôt en Égypte et dans d'autres pays de la Méditerranée et du Moyen-Orient. Vers le milieu du XVII^e siècle, elle apparaissait en France et en Angleterre; au siècle suivant, on cultivait le café en Indonésie, aux Antilles et en Amérique latine. Adopté par l'Amérique du Nord, le café devint la boisson courante des États-Unis, le thé s'étant attiré la défaveur du public après le fameux incident du Boston Tea Party en 1773. Aujourd'hui le Nouveau Monde est le paradis du buveur de café, et l'Amérique latine en est le plus grand producteur, ayant à sa tête le Brésil où le café détient un rôle très important dans l'économie nationale.

Il est intéressant de constater que les États-Unis consomment plus de la moitié de la production mondiale de café. Du point de vue pécuniaire, c'est l'une des importations les plus considérables du pays. Le Canada occupe aussi un rang élevé dans la consommation mondiale de café; il est devancé entre autres par la France et l'Allemagne de l'Ouest.

Traditionnellement, le café se prépare à l'aide d'un percolateur ou d'un filtre, soit en faisant passer de l'eau bouillante à travers les grains torréfiés finement moulus. On peut également infuser directement les grains dans l'eau bouillante. Le café a gagné la faveur du public à cause de sa chaleur, de son arôme et de ses propriétés stimulantes. Pourtant, pris en doses excessives, il provoque l'irritation, la dépression et l'indigestion, en raison de la caféine qu'il contient. Comme nous l'avons mentionné précédemment, les fabricants ont mis sur le marché divers cafés décaféinés, depuis quelques années. Mieux encore, une espèce de café originaire de Madagascar présente des grains à faible contenu de caféine ou n'en contenant pas du tout. Néanmoins, la grande majorité du café consommé aujourd'hui renferme une concentration appréciable de cet alcaloïde.

Les cafés solubles, dits instantanés, sont apparus au cours des années 40, et les buveurs de café des États-Unis et du Canada les ont adoptés en grand nombre à cause de leur simplicité et de leur rapidité d'emploi: un peu d'eau bouillante et le tour est joué! Il s'agit d'extraits de café combinés à de la

maltose ou à de la dextrose. Les cafés «séchés à froid» se sont également répandus ces derniers temps. Ils sont eux aussi solubles instantanément et leur fabrication par congélation rapide du café passé au percolateur leur permettrait de mieux conserver l'arôme et la saveur authentiques du café que les instantanés ordinaires. Cependant la production en est coûteuse et leur prix, comme celui de toutes les formes de café, a monté en flèche depuis quelques années.

De nos jours, les fabricants de café lancent divers mélanges comportant de la chicorée et des céréales, meilleur marché que les cafés traditionnels, de moindre teneur en caféine et que notre société acceptera peut-être éventuellement comme succédanés du café tout comme elle a accepté la margarine comme succédané du beurre.

L'histoire du thé

Le thé se prépare par infusion des feuilles séchées d'un arbuste toujours vert appelé *Camellia sinensis* (L.) O. Kuntze (syn. *Camellia thea* Link.) de la famille des théacées (Theaceae). Le théier est originaire d'Extrême-Orient. Seules les feuilles jeunes et tendres servent à la préparation commerciale du thé. À maturité, les feuilles plutôt épaisses et coriaces ne conviennent plus.

Les fleurs, blanches et odorantes, émanent des aisselles des feuilles: en mûrissant, elles deviennent des fruits à écale dure ressemblant à des noisettes. Ni la fleur ni le fruit ne servent à la préparation du thé. La plante exige un climat chaud et humide et un sol organique bien décomposé. Elle pousse jusqu'à une altitude de 2 100 m.

L'histoire du thé est bien connue. Des écrits chinois datant du III^e siècle de notre ère y font allusion. Au VIII^e siècle, on en faisait la culture commerciale en Chine. Le thé est apparu en Europe au début du XVII^e siècle, et dès 1660, il était répandu en Angleterre. Aux premiers jours de son utilisation par les Européens, le thé se vendait jusqu'à \$30 ou \$50 la livre! Il est intéressant de remarquer qu'il était l'une des principales boissons des colonies américaines jusqu'à l'incident du Boston Tea Party en 1773. En effet, des colons américains menés par Samuel Adams montèrent à bord des navires mouillant dans le port de Boston et en jetèrent la cargaison de thé à la mer pour protester contre la taxe frappant la marchandise américaine dans les ports anglais. En guise de punition, le Parlement britannique adopta le Boston Port Bill qui

fermait le port jusqu'à ce que la Compagnie des Indes orientales fût indemnisée de tout le thé perdu. Toutes les colonies soutinrent les Bostonnais; l'incident s'ajoutait en fait aux nombreux griefs qui aboutirent à la guerre de la Révolution de 1776 et, par la suite, à la sécession des colonies de la Grande-Bretagne. Après quoi, le thé fut accueilli d'un oeil réprobateur par la majorité des colons, de sorte que le café devint la boisson principale des Américains.

Il existe trois principaux types de thé: le vert, le noir et l'intermédiaire, dit *oolong*. En Chine et au Japon, le thé vert se prépare en faisant sécher rapidement des feuilles encore fraîches dans des casseroles de cuivre sur un feu modéré, puis on enroule les feuilles et on les trie. Le thé noir, préparé surtout à Sri Lanka et en Inde, s'obtient en laissant fermenter des feuilles fraîches durant environ 24 heures dans un endroit chaud et humide, puis en les faisant sécher rapidement au moyen d'une source de chaleur artificielle et d'un agent mécanique. Pendant la fermentation, la couleur de la feuille passe du vert foncé au brun cuivré, et l'odeur devient plutôt fruitée. Le thé *oolong* est de saveur et de couleur intermédiaires. Les feuilles n'ont fermenté qu'en partie lorsqu'elles sont enroulées et séchées. Le thé doit sa saveur principalement à une

huile volatile jaune, ses propriétés stimulantes à la caféine, qu'on appelle «théine» dans le thé, et son astringence au tannin qu'il contient. La fermentation des thés noir et *oolong* en réduit d'autant la teneur en tannin.

La moitié de l'espèce humaine boit du thé à l'occasion, voire chaque jour; au Japon comme dans d'autres régions de l'Asie, la consommation du thé s'accompagne d'un rituel complexe. Aujourd'hui, on peut dire que le thé est la boisson la plus répandue qui soit, l'eau mise à part. À l'heure actuelle, les principaux producteurs de thé sont l'Inde, Sri Lanka, le Japon et la Chine; et les principaux consommateurs, la Grande-Bretagne, la Nouvelle-Zélande, l'Irlande, l'Australie et l'URSS. La consommation moyenne annuelle de thé par habitant s'élève à $9\frac{1}{4}$ lb (4,2 kg) en Grande-Bretagne, à $2\frac{1}{2}$ lb (1,1 kg) au Canada et $\frac{3}{4}$ lb (0,34 kg) aux États-Unis.

Il existe toute une gamme de mélanges de thé, produits selon des proportions variables de feuilles de thé provenant de régions ou de variétés différentes, et aromatisés avec des fleurs de jasmin, du zeste de citron, du clou et d'autres herbes ou épices. Le consommateur a l'avantage de pouvoir se procurer la

plupart des types de thé soit en vrac, soit emballés en petites quantités mesurées et présentés en sachets, ce qui élimine la nécessité du passe-thé. Le thé glacé est courant en Amérique du Nord comme boisson estivale rafraîchissante et l'on a même inventé des thés instantanés semblables aux cafés instantanés.

L'histoire des succédanés du thé et du café

Les peuples du monde entier aiment boire chaud. Les infusions de plantes constituent l'une des façons les plus communes d'ingérer remèdes et toniques populaires. En fait, il se peut fort bien que le thé et le café eux-mêmes aient servi à des fins médicinales avant qu'on ne reconnaisse en eux des boissons stimulantes. Il y a quelques siècles seulement que le thé et le café sont exportés à grande échelle loin de leurs régions de culture. Cependant, au moment où ils se répandirent en Europe et ailleurs dans le monde, ils furent en général accessibles aux seuls nantis des classes supérieures.

À mesure que baissait le prix de ces denrées de luxe, de plus en plus de gens étaient en mesure de les savourer, mais régulièrement, en temps de guerre et de crise économique, le thé et le café se

raréfient et ne s'obtiennent en bien des cas que sur le marché noir. C'est à ce moment que les succédanés du thé et du café entrent en scène. En Europe de l'Est, par exemple, les succédanés du café pendant les Première et Seconde Guerres mondiales étaient faits d'orge ou de seigle rôtis mélangés avec de la chicorée, et l'on substituait généralement au thé une tisane de fleurs de tilleul.

Dans les régions éloignées des centres de commerce et de la civilisation, comme l'Amérique du Nord à l'époque des grandes explorations, de la traite et de la colonisation par les Européens, le café et le thé étaient rares et ce sont des plantes sauvages des environs qui servaient à la préparation des boissons ordinaires. Dans bien des cas, ce sont les autochtones de l'endroit qui en connaissaient le secret. Ainsi, lorsque les négociants et les colons blancs d'Amérique du Nord commencèrent à se faire des infusions diverses à base de thés du Labrador et du New Jersey, de ramilles de bouleau acajou, de sassafras, de monarde et à base d'espèces d'arbres à feuilles persistantes, les autochtones consommaient de ces breuvages depuis longtemps déjà. De même, en Amérique du Sud, explorateurs et commerçants ne tardèrent pas à adopter les boissons locales traditionnelles, notamment le cacao (*Theobroma cacao* L.) et le maté ou thé du Paraguay (*Ilex paraguensis* A. St. Hil. apparenté au houx commun).

Ainsi, tout au long de l'histoire, au cours des guerres, des famines, des dépressions et des périodes de colonisation, à maintes reprises et en maintes situations, le thé et le café étaient inaccessibles à la majorité ou leur consommation arrêtée pour diverses raisons. Aujourd'hui les succédanés du thé et du café regagnent la faveur populaire parce que, pour ménager leur argent et leur santé, bien des gens essaient de réduire leur consommation habituelle de thé et de café.

Vous savourerez davantage encore les boissons étudiées dans le présent ouvrage si vous les considérez dans une perspective historique. Tout en sirotant votre première infusion de sassafras, imaginez-vous que vous êtes l'un des premiers colons attendant patiemment l'arrivée du printemps et du prochain bateau d'approvisionnement qui transporte notamment un précieux paquet de thé et qui doit accoster à une centaine de milles de votre concession. Savourez encore votre tisane de conifère en remontant le cours de l'histoire; imaginez-vous Jacques Cartier sur le Saint-Laurent en plein hiver et songez que c'est justement cette boisson qui, offerte par un groupe d'Indiens de l'endroit, permit aux membres de son expédition de vaincre le scorbut. Quand vous goûterez au thé du Labrador, pensez aux premiers négociants et agents de la Compagnie de la Baie d'Hudson qui trouvèrent cette boisson fort agréable. Pendant la préparation d'un

café de chicorée, de pissenlit ou de faines, essayez de vous figurer leur utilisation en Europe en temps de guerre et en Amérique du Nord pendant la dépression, et songez à toute la chance que vous avez; votre simili-café aura peut-être meilleur goût que l'authentique!

La récolte et la préparation des succédanés du thé et du café

Il peut paraître quelque peu laborieux de récolter des succédanés sauvages du thé et du café quand on est habitué à acheter nonchalamment son thé et son café à l'épicerie, mais ces efforts sont récompensés. Les racines et autres parties souterraines substituables au café dans les plantes comme la chicorée, le pissenlit et le topinambour, se récoltent de préférence à la fin de l'automne ou au début du printemps, mais aussi l'hiver durant, s'il n'y a pas trop de neige. Il faut naturellement les laver et les broser, mais ce n'est pas nécessaire de les peler.

Les fruits qu'on peut substituer au café (y compris les noix, les céréales sauvages, les fruits du gaillet et les baies du genévrier) doivent être bien mûrs, mais il faut généralement les récolter avant ce moment, c'est-à-dire juste avant qu'ils ne tombent, et les entreposer quelques jours jusqu'à maturation complète avant de les traiter.

Les succédanés du café sont généralement rôtis au four ou sur le feu, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants et brun foncé.

On peut faire griller rapidement les grains au four, mais il vaut souvent mieux opter pour une température moyenne, de 120 à 180°C (de 250 à 350°F), pendant une heure ou deux.

La torréfaction est une étape critique de la préparation. Si la mouture n'est pas assez rôtie, elle ne se conservera pas bien et ne produira pas une bonne saveur de café. L'autre extrême n'est pas plus souhaitable: personne n'aime boire du charbon! Pour assurer une torréfaction égale et complète, il faut couper les racines et les tubercules en petits morceaux de même taille et les étendre sur un plateau ou une tôle à biscuits.

On peut moudre toutes les substances après torréfaction ou au moment de s'en servir, au moyen d'un moulin à café, d'un mélangeur, d'un mortier ou d'un rouleau à pâte.

Les feuilles destinées aux infusions devraient être récoltées à pleine maturité par un matin chaud et sec. Il y a cependant des exceptions, et vous avez intérêt à suivre à la lettre les directives fournies pour chaque espèce. Les fruits utilisés dans les tisanes, bleuets, fruits du rosier sauvage et du thé des bois, par exemple, doivent être récoltés à pleine maturité, mais ceux qui restent longtemps dans l'arbuste peuvent attendre. Quant aux ramilles et à l'écorce, comme celles du sassafras et du bouleau, on peut les récolter tout au long de l'année.

Presque tous les ingrédients de tisanes peuvent être utilisés frais, mais pour en faire

un usage continu, il convient de les faire sécher complètement en les suspendant dans un sac de papier ou de toile en un endroit chaud, ou en les étendant dans une pièce bien aérée pendant plusieurs jours jusqu'à ce qu'ils deviennent cassants. Il ne faudrait pas les exposer à de hautes températures, car une trop grande chaleur en détruirait les vitamines et ferait sublimer les huiles volatiles qui leur donnent leur parfum. Pour traiter les feuilles qui serviront aux tisanes, le meilleur accessoire consiste en un déshydrateur d'aliments à basse température. Il faut se garder de préparer des infusions avec des éléments flétris ou partiellement séchés parce qu'ils libèrent parfois des gaz délétères qui ne se sont pas encore développés dans les éléments frais et se sont complètement échappés une fois la plante déshydratée.

Pour en conserver le plus possible la saveur et l'arôme, il faut entreposer les cafés torréfiés et les thés déshydratés dans un endroit frais et sec, dans des récipients hermétiques. Si vous en avez préparé plus d'une sorte, n'oubliez pas d'étiqueter les récipients.

Les cafés sauvages se préparent au percolateur comme le café ordinaire ou par infusion en eau bouillante: on les laisse alors de cinq à dix minutes dans une théière. La

plupart du temps, vous devrez mesurer un peu plus de mouture que pour le café ordinaire, et peut-être faudra-t-il la laisser au percolateur ou en infusion un peu plus longtemps. En outre, vous aurez besoin d'un passe-thé pour verser le café infusé. Si vous utilisez un produit moulu très fin, vous pouvez l'ajouter directement à l'eau chaude dans la tasse comme si c'était un café instantané, mais agitez bien, sinon il se formera des dépôts.

La plupart des succédanés sauvages du thé se préparent comme le thé lui-même. Assurez-vous que votre eau bout à gros bouillons. Réchauffez votre théière à l'avance comme on fait d'habitude avec le thé, puis ajoutez la quantité voulue de feuilles, d'écorce ou de fruits. Remplissez d'eau bouillante, couvrez et laissez infuser de cinq à dix minutes. À l'instar des succédanés sauvages du café, ceux du thé doivent être infusés plus longtemps que le thé ordinaire pour dégager toute leur saveur.

Selon ses préférences, on ajoute du lait ou de la crème, du jus de citron, ainsi que du sucre ou du miel. D'après notre expérience, les produits naturels tels que le miel, la mélasse et surtout le sirop d'érable, se marient particulièrement bien avec ces boissons sauvages.

On peut encore rehausser les succédanés sauvages du thé et du café dont il est

question ici en les mêlant l'un à l'autre ou en y ajoutant des épices ou des assaisonnements comme du zeste d'orange, de la cannelle, des clous de girofle et de l'anis. Faites l'essai de certains des mélanges que nous proposons, puis inventez-en de votre propre cru. Vous pouvez aussi utiliser les succédanés pour économiser vos réserves de vrai café ou faire des mélanges avec du vrai thé. Vous réduirez de la sorte votre ingestion de caféine, vous épargnerez de l'argent et vous offrirez à vos papilles gustatives de nouvelles saveurs exotiques.

Attention!

Quiconque veut récolter et utiliser les plantes sauvages comme aliment ou boisson doit prendre bien garde d'identifier correctement l'espèce qu'il choisit et de n'utiliser que les parties de la plante recommandées dans le présent ouvrage et dans les autres livres du genre. Dans la plupart des cas, une erreur d'identification ou de préparation ne fera que rater une boisson ou un plat, mais elle peut parfois causer des maladies ou la mort. Il y a assez de plantes hautement toxiques au Canada pour qu'il soit possible d'en récolter par erreur si l'on n'y prend garde. En outre, une plante peut comporter des parties extrêmement vénéneuses alors que d'autres sont tout à fait comestibles, c'est d'ailleurs le cas de certaines plantes dont nous tirons nos aliments communs, comme la rhubarbe, la tomate et la pomme de terre.

À ce sujet, nous sommes très reconnaissants à M^{me} T. Kuiper-Goodman, Division de l'évaluation toxicologique, ministère de la Santé et du Bien-Être social (Ottawa) qui a revu pour nous les degrés de toxicité des diverses espèces de plantes traitées dans ce volume comme elle l'avait fait pour le premier volume de la collection, *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*.

Lors de la cueillette de plantes sauvages, il faut également se méfier des plantes contaminées par des insecticides, des herbicides, des engrais chimiques ou d'autres polluants. Ainsi, ne cueillez pas de racines de chicorée ou de pissenlit dans les pelouses, à moins d'avoir la certitude qu'aucun pesticide ou engrais chimique n'y a été répandu. Le même principe vaut pour les abords des routes, des voies ferrées, des champs cultivés et des lignes à haute tension.

Il importe que les amateurs se rendent compte des risques qu'ils courent en consommant des succédanés sauvages de thé et de café. La plupart des herbes renferment divers composés actifs pouvant avoir des effets nocifs s'ils sont absorbés en dose excessive. Dans bien des cas, aucune étude scientifique ne permet de garantir que ces plantes sont tout à fait inoffensives. Il serait donc sage de diversifier son choix de plantes plutôt que de s'en tenir à une seule.

Récoltez vos plantes avec grande délicatesse. Certaines des espèces de mauvaises herbes étudiées dans ce livre, comme le

pissenlit, le trèfle, l'ortie et l'épilobe, sont si communes qu'on n'a guère besoin de prendre garde en les cueillant. Par contre, d'autres espèces comme le sassafras et le bouleau acajou ont droit aux plus grands égards. En effet, on endommage l'arbre en l'écorçant ou même en cassant les toutes petites ramilles. Ces espèces sont si rares au Canada et leur distribution si limitée qu'on devrait les ménager le plus possible, à moins qu'il s'agisse d'arbres condamnés à la destruction par la construction ou divers aménagements. La plupart des autres espèces mentionnées ici sont si communes dans leurs aires de distribution qu'on peut les récolter avec modération sans les mettre en danger.

Présentation

Le présent ouvrage comprend d'une part les conifères (Gymnospermes) et, d'autre part, les plantes à fleurs (Angiospermes). Les Gymnospermes, notamment certaines essences de cupressacées et de pinacées, apparaissent au début, suivies des Angiospermes qui sont données selon l'ordre alphabétique des noms scientifiques des familles comprises dans les deux grandes divisions de plantes à fleurs, les monocotyles et les dicotyles. Les seules monocotyles dont il sera question ici sont les céréales sauvages appartenant aux graminacées. Dans la section des dicotyles, les plantes sont présentées selon l'ordre alphabétique des noms scientifiques (genre et espèce) chaque fois qu'on étudie plus d'une espèce par famille.

Les noms scientifiques latins sont précisés afin que l'identité des espèces étudiées ne fasse aucun doute. En temps normal, la plupart des gens n'emploient pas les noms scientifiques; or, quelques plantes ou groupes de plantes peuvent avoir plusieurs noms français, usuels ou populaires, et la même appellation peut désigner des plantes tout à fait différentes. Il est donc utile et même nécessaire de recourir aux noms scientifiques pour établir l'identité exacte d'une plante donnée. Les noms scientifiques deviennent indispensables lorsqu'on est en présence de langues différentes: normalisés à l'échelle mondiale, ils sont compris par les locuteurs de toutes les langues.

Pour chaque espèce, on trouvera les appellations usuelles les plus courantes en haut de la page (plante et famille) et les noms scientifiques correspondants en bas de la page. On traite parfois au même endroit de quelques espèces apparentées lorsqu'elles ont un usage commun. Sont ensuite énumérés les synonymes ou les noms régionaux, suivis d'une description de la plante (ou des plantes), d'un résumé de sa distribution au Canada et d'observations

générales sur la façon de s'en servir comme succédané du thé ou du café. Nous donnerons à l'occasion des recettes particulières touchant l'utilisation de la plante comme boisson. Enfin, dans la dernière section, nous ajoutons quelques détails soit sur l'histoire de la plante, soit sur son usage alimentaire, ou médicinal, soit encore sur son utilisation dans le domaine industriel.

Nous avons essayé dans la mesure du possible d'éviter les termes trop techniques ou trop spécialisés, mais nous avons dû en employer à l'occasion, même s'ils ne vous sont pas familiers. Tous ces mots sont définis dans un lexique à la fin du livre.

Succédanés
sauvages
du thé
et du café

Comment les reconnaître

Le genévrier est un conifère aromatique toujours vert, se présentant sous la forme d'arbrisseaux rampants ou buissonnants dont la cime plus ou moins pyramidale peut atteindre 10 m de hauteur. Son écorce brun-roux est mince et filamenteuse. Les feuilles en forme d'écailles ou d'aiguilles sont appressées à la ramille qui les porte et opposées en paires chevauchantes. Elles peuvent être pointues ou non, et portent souvent de minuscules glandes ressemblant à de petits points. Les fleurs sont petites, verdâtres et peu apparentes. Un même arbre ne porte que des fleurs mâles ou des fleurs femelles. Les baies, dont la saveur et l'arôme sont connus de tous ceux qui ont goûté au gin, pullulent sur les pousses des arbres femelles. Elles ont la taille de petits pois et varient du bleu au noir bleuté; un enduit cireux blanchâtre leur donne une teinte grise ou argentée. La pulpe qui entoure les grosses graines a un goût sucré et un arôme résineux. Les fruits mettent de deux à trois ans pour arriver à maturité, de sorte qu'on en trouve sur les branches à longueur d'année. Des quelque quinze espèces de genévriers qu'on trouve en Amérique du Nord, quatre sont indigènes du Canada. Parmi celles-ci, on compte deux arbustes rampants et deux arbrisseaux.

Parmi les arbustes, le genévrier commun (*Juniperus communis* L.), est fort répandu chez nous. L'autre, le savinier (*J. horizontalis* Moench), jouit également d'une vaste distribution, mais en moindre abondance.

Les espèces arborescentes comprennent le genévrier des Rocheuses (*J. scopulorum* Sarg.) et le genévrier rouge (*J. virginiana* L.), ou cèdre rouge, naguère la principale source de bois à crayons. Ces espèces se ressemblent de près.

Tous les genévriers jouissent de la faveur populaire comme plantes ornementales et l'on en retrouve diverses variétés dans de nombreux parcs du Canada. Toutes les essences peuvent servir à la préparation des infusions et des aromates.

Où les trouver

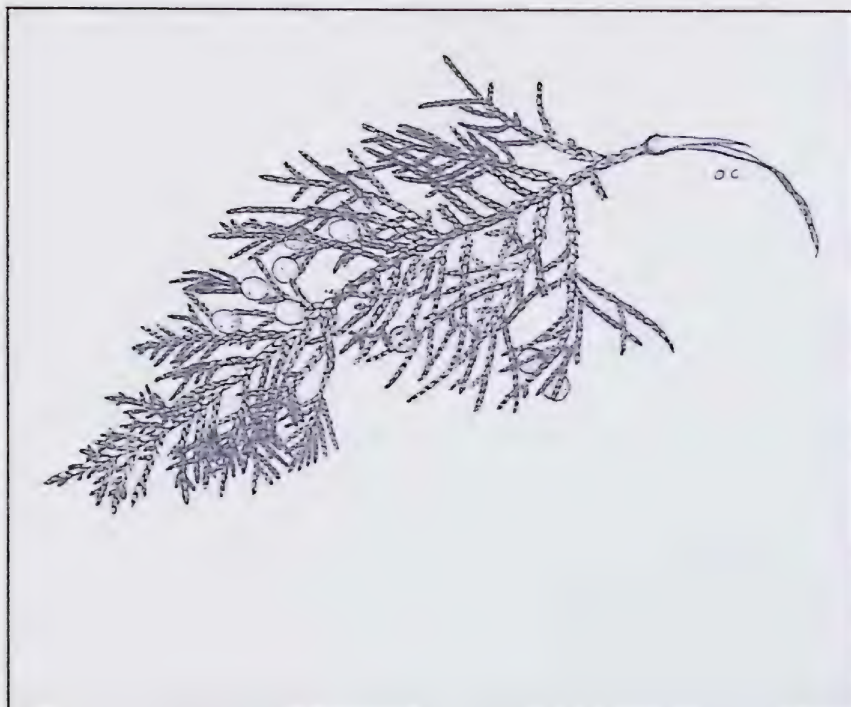
En général, on trouve le genévrier dans des bois et vallées secs et découverts, sur les collines sèches et les versants rocaillieux découverts, du niveau de la mer jusqu'en altitude alpine. Le genévrier commun et le savinier sont répandus d'un océan à l'autre. Le genévrier des Rocheuses croît pour sa part au pied des montagnes et des collines du sud de l'Alberta et vers l'ouest à travers le sud de la Colombie-Britannique. Enfin, le genévrier rouge se rencontre occasionnellement dans le sud de l'Ontario, le long du Saint-Laurent et de la rivière des Outaouais jusqu'à la baie Georgienne (lac Huron).

Avertissement

Le feuillage du genévrier rouge (*Juniperus virginiana*) cause des troubles digestifs au bétail qui en mange, mais ne présente aucun danger dans une tisane. Il a d'ailleurs un goût trop prononcé pour être ingurgité tel quel.

Genévriers

(Cupressacées)



Comment les accommoder

La baie du genévrier, le genévrier, dont la plupart d'entre nous connaissent la saveur piquante et l'arôme agréable, entre dans la fabrication du gin et d'autres liqueurs; on s'en sert également comme épice pour accommoder bœuf et gibier. Ces baies légèrement aigres-douces ont la réputation de stimuler l'appétit et de faciliter la digestion. Elles ont en outre des propriétés diurétiques et laxatives. Les genévriers produisent en brûlant un gaz désinfectant. La viande fumée au genévrier prend un goût tout à fait spécial.

Tisanes: Les *rameaux* du genévrier servent à la préparation d'une tisane agréable quand on la boit en petite quantité. La méthode la plus simple consiste à ne mettre que dix jeunes ramilles de taille moyenne (sans les baies) dans environ 2 L (8 tasses) d'eau. Amener à ébullition, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes. Servir chaud.

Les *genévriers* servent également à la préparation d'une autre tisane qui soulage les troubles d'estomac et de l'appareil respiratoire. Pour cette infusion, mesurer 5 ml (1 c. thé) de genévriers secs broyés par 250 ml (1 tasse) d'eau. Mettre les baies dans une théière et y verser l'eau bouillante. Laisser infuser environ 10 minutes. La boisson est encore plus délicieuse avec du miel.

Café: On peut torréfier les genièvres et s'en servir comme succédané du café. C'est une boisson quelque peu sucrée et résineuse, mais fort agréable et qui ne gêne pas le sommeil comme le café.

Récolter les genièvres à pleine maturité, à la fin de l'automne ou en hiver. Les faire sécher et les entreposer dans un récipient couvert pour plus tard. (Les genièvres torréfiés et réduits en poudre se conserveront moins bien que s'ils sont entreposés entiers et simplement séchés.) Torréfier les genièvres au four à 120°C (250°F) jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé et les réduire en poudre. Utiliser 15 ml (1 c. soupe) de poudre pour 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Verser l'eau sur la poudre et servir chaud avec un peu de crème fraîche ou de lait condensé. Ajouter une goutte de miel ou une pincée de cannelle au goût.

Moka de genièvres

5 ml	genièvres torréfiés et moulus	1 c. thé
5 ml	café ordinaire instantané	1 c. thé
30 ml	crème de table	2 c. soupe
	eau bouillante	
	crème fouettée	

Dans une grande tasse, mélanger les trois premiers ingrédients. Remplir d'eau bouillante et coiffer de crème fouettée. Voilà une boisson au goût absolument sensationnel!

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

En Suède, les baies mûres des genévriers sont mises en conserve et l'on en tartine le pain. Autrefois, les Anglais s'en servaient pour poivrer. En Allemagne, on les utilise pour aromatiser la choucroute tandis qu'en France, on les fait fermenter avec de l'orge pour produire une bière appelée «genévrette». Les Lapons et les Scandinaves buvaient de la tisane de genièvres comme tonique.

En Amérique du Nord, les Indiens prisait hautement les vertus fumigatoires, désodorisantes et désinfectantes du genévrier. Ils le trouvaient particulièrement efficace contre les mauvais esprits, les fantômes et la maladie. Ils le faisaient brûler dans le feu ou sur un foyer comme de l'encens et tiraient des rameaux bouillis une tisane qu'ils buvaient ou dont ils arrosaient les objets «contaminés», comme la literie et les objets personnels des défunts.

Conifères

(Pinacées et
Cupressacées)

Comment les reconnaître

Tout le monde connaît bien la silhouette des «arbres de Noël» de nos forêts; ils sont faciles à repérer grâce à leur couleur vert foncé et à leurs écailles ou aiguilles. La gamme en est des plus variées: sapins, épinettes, pruches, pins, mélèzes et thuyas. On a quelquefois de la difficulté à différencier les espèces, mais on peut presque toutes les mettre à contribution pour en tirer une tisane aromatique, résineuse et riche en vitamines. Nous les présentons ici sous une même rubrique, mais, pour vous éclairer un peu, nous vous dressons d'abord une liste des essences qui se prêtent le mieux aux infusions, avec quelques particularités générales.

Le thuya ou «cèdre» (*Thuja*)

Arbre pyramidal de petite à très grande taille, ayant des feuilles squamiformes opposées, une écorce en bandes fibreuses sillonnées et de petits cônes ovés. Le Canada en possède deux espèces.

Le pin (*Pinus*)

De taille naine à très grande, cet arbre présente des faisceaux de deux à cinq aiguilles, minces et de longueur moyenne, ainsi que des cônes cylindriques allongés ou ovés, ligneux et recouverts d'écailles lisses ou piquantes. On en trouve neuf espèces au Canada.



Le mélèze ou tamarac (*Larix*)

Grand arbre effilé aux aiguilles minces et souples, réunies en faisceaux de dix à cinquante. Le feuillage est caduc, devenant jaune or à l'automne et tombant bientôt au sol. L'écorce est écailleuse tandis que les cônes sont petits et ovés. Le Canada en connaît trois espèces.

L'épinette (*Picea*)

Grand arbre bien droit pourvu d'une cime dense et étroite, et dont les branches descendent souvent jusqu'au sol. Émanant individuellement des ramilles, les aiguilles sont rigides et étroites; à section quadrangulaire, elles ont le bout pointu et effilé, et leur taille ne dépasse généralement pas 2,5 cm. L'écorce est écailleuse, et les cônes cylindriques sont recouverts d'écailles minces et parfois papyracées. Le Canada en compte cinq espèces.

Le sapin (*Abies*)

Arbre majestueux à cime étroite et pyramidale, affectant souvent la forme d'une flèche de clocher. Les branches sont régulières et forment des rameaux aplatis. Les aiguilles sont aplaties et ont le bout pointu, arrondi ou dentelé. L'écorce est mince, souple et grise, et les branches supérieures portent des cônes dressés. Les graines, les écailles et les bractées tombent de part et d'autre de l'axe du cône. On en trouve quatre espèces au Canada.

Le sapin de Douglas

[*Pseudotsuga menziesii* (Mirb.) Franco]

Arbre de moyenne à très grande taille doté d'un tronc long et cylindrique et d'une courte cime généralement aplatie à la tête, une fois l'arbre parvenu à maturité. Souples et pointues, les aiguilles émanent individuellement des côtés et du dessus des ramilles. À maturité, l'écorce est épaisse et crevassée; les cônes, étroitement ovés, sont munis de bractées tridentées proéminentes entre les écailles. Le Canada en connaît une espèce.

La pruche (*Tsuga*)

Arbre gracieux supportant très bien l'ombre. Son feuillage est dense et ses branches sont horizontales ou légèrement infléchies. Les aiguilles, à section plate, sont courtes et irrégulières, ce qui donne aux branches une apparence de dentelle. L'écorce est mince, brun-roux, et les cônes sont de petite taille et revêtus d'écailles arrondies. Le Canada en compte trois espèces.

Nous conseillons aux lecteurs désireux d'en savoir davantage sur les conifères de se reporter au volume *Arbres indigènes du Canada* de R.C. Hosie.

Où les trouver

Répondus dans l'ensemble du Canada, les conifères constituent une partie considérable de nos forêts côtières, montagneuses et septentrionales. Quant à l'habitat de chaque espèce en particulier, il faudrait consulter le volume mentionné ci-dessus *Arbres indigènes du Canada*.

Avertissement

Il ne faut pas utiliser le feuillage des ifs (*Taxus*) arbrisseaux rampants ou petits arbres noueux ressemblant vaguement à la pruche, mais qui s'en distinguent par leur écorce écailleuse et friable, brun-roux, et qui produisent des fruits formés d'une seule graine dure enfermée dans une enveloppe charnue brillante allant du rosâtre au rouge. Chaque arbre est unisexué. Les aiguilles ont le dessous verdâtre et non blanchâtre comme chez la pruche. Le feuillage, l'écorce et les graines d'if sont toxiques, et ni l'homme ni le bétail ne doivent en consommer.

Il faut faire preuve de modération avec les tisanes de conifères proposées ici, et ne jamais manger le feuillage ni boire les infusions en forte concentration ou trop fréquemment. On sait que certaines personnes sont allergiques au thuya. Cet arbre contient de la thuyone, une substance qui peut provoquer des convulsions. J. M. Kingsbury signalait dans son volume *Poisonous Plants of the United States and Canada* le cas d'une espèce de pin (*Pinus ponderosa* Dougl. ex Laws.) qui avait causé l'empoisonnement de bestiaux et entraîné des avortements chez les femelles gravides. Quoiqu'il n'y ait aucune indication que la tisane de conifères soit dangereuse pour les humains, les femmes enceintes devraient éviter d'en boire.

Comment les accommoder

Toutes les essences susmentionnées, thuyas, pins, mélèzes, épinettes, sapins, sapins de Douglas et pruches, peuvent servir aux infusions, mais certaines essences donnent une meilleure boisson que d'autres. Nous préférons les sapins: sapin de Vancouver [*Abies grandis* (Dougl.) Lindl.], sapin de l'Ouest [*A. lasiocarpa* (Hook) Nutt.], sapin amabilis [*A. amabilis* (Dougl.) Forb.] et sapin baumier [*A. balsamea* (L.) Mill.]. La pruche donne également de bons thés, mais les tisanes de sapins sont les plus aromatiques, les plus épicées et les plus délicieuses.

Tisane: Récolter des extrémités de ramilles de sapin ou d'un autre conifère mentionné (avec les aiguilles). On peut faire la récolte à longueur d'année, sauf dans le cas du mélèze, mais la jeune pousse cueillie à la fin du printemps donne les meilleurs résultats. Placer une grosse poignée de ramilles dans une théière réchauffée, remplir celle-ci d'eau bouillante et laisser infuser comme le thé, soit environ 5 minutes. Servir chaud avec du sucre, du miel, de la mélasse ou, idéalement, avec du sirop d'érable. Cette boisson vous rappellera à coup sûr le temps de Noël: elle a une odeur épicée de pin, légèrement piquante et résineuse.

Vous pouvez également aromatiser de ramilles de conifère votre thé et d'autres infusions. Si vous aimez les mélanges, ajoutez par exemple des framboises ou des

bleuets séchés à vos ramilles. Préparez encore une tisane épicée en incorporant à chaque tasse quelques clous de girofle, puis une pincée de cannelle, de muscade et du zeste d'orange.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Indiens d'Amérique du Nord connaissent depuis longtemps les vertus antiscorbutiques de la tisane de conifère (renfermant de la vitamine C). Explorateurs et colons européens ne tardèrent pas à recourir à cette précieuse boisson. En fait, c'est à la tisane de cèdre blanc (*Thuja occidentalis* L.) qu'il faut attribuer le salut, en 1535, de l'expédition tout entière de Jacques Cartier, qui hivernait dans l'île de Montréal, bloquée par les glaces du Saint-Laurent. Déjà vingt-cinq hommes avaient été emportés par le scorbut, maladie directement reliée à une carence de vitamine C. Les autres membres de l'équipage étaient très mal en point et menacés de succomber avant la fin de l'hiver. Cartier demanda donc à quelques Indiens passant sur la glace près de son navire s'ils connaissaient un remède au mal. Le chef de la bande envoya deux femmes chercher dix ou douze branches d'un arbre identifié par la suite comme le cèdre blanc, répandu de la Nouvelle-Écosse au sud du Manitoba. Il montra aux hommes de Cartier comment préparer cette tisane en faisant bouillir ensemble l'écorce et le feuillage. Ils devaient boire cette décoction tous les deux

jours et en appliquer la lie sur les jambes des victimes. Ce remède s'avéra si efficace que les hommes commencèrent à se battre au sujet de celui qui devait être le premier servi. Cartier écrivait:

De forte que vng arbre aufsi gros & aufsi grand que chefne qui foit en France, a esté employé en fix iours: lequel a faict telle operation, que fi tous les medecins de Louvain & Montpellyer y euffent esté avec toutes les drogues de Alexandrie. ilz n'en euffent pas tant faict en vng an, que ledict arbre a faict en fix iours: Car il nous a tellement proffite, que tous ceulx qui en ont voullu vfer, ont recouuert fanté & guarifon la grace à dieu. (Cartier 1953, p. 75-76)

Cartier appela cet arbre miraculeux «arbre de vie» (*Arbor-vitae*). L'identité de l'arbre en question est établie dans un article (sous presse) de Mary I. Moore, «Early History of Eastern White Pine and Eastern White Cedar».

La bière d'épinette fut un autre anti-scorbutique célèbre, utilisé celui-là par le capitaine James Cook plus de deux siècles plus tard. Les équipages de Cook en recevaient une ration tous les deux jours, et l'on considérait ce breuvage comme le meilleur moyen de protéger complètement les hommes du scorbut durant les longs voyages océaniques.

Céréales sauvages

(Graminacées)

Presque toutes les graminacées produisent des céréales comestibles qui peuvent être torréfiées comme les céréales cultivées, orge, seigle, avoine, maïs et blé, pour donner un succédané fort convenable du café.

La plupart des céréales sauvages sont petites et difficiles à récolter en grande quantité, et c'est au prix d'un patient labeur que vous obtiendrez votre simili-café. Cependant, bien préparé, il peut être délicieux et fort satisfaisant. Plusieurs graminacées sauvages peuvent servir à cette fin. En certains endroits, vous trouverez des populations de blé (*Triticum aestivum* L.), d'avoine (*Avena sativa* L.) ou d'orge (*Hordeum vulgare* L.), échappées de culture, qu'on peut récolter en quantité suffisante pour faire du café. Outre ces types cultivés, il existe un certain nombre de mauvaises herbes communes de la famille des graminacées qu'on peut récolter en quantité appréciable: l'orge sauvage ou queue-d'écureuil (*Hordeum jubatum* L.), la sétaire verte ou foin sauvage [*Setaria viridis* (L.) Beauv.], le brome des toits (*Bromus tectorum* L.), l'avoine sauvage (*Avena fatua* L.) et le pied-de-coq [*Echinochloa crusgalli* (L.) Beauv.]. On peut en utiliser bien d'autres, indigènes et introduites, mais puisque la façon de récolter et d'apprêter les céréales reste plus ou moins la même dans tous les cas, nous avons choisi le pied-de-coq comme modèle en vous proposant de suivre les mêmes instructions si vous voulez en essayer d'autres.



Comment le reconnaître

Le pied-de-coq est une plante annuelle, rude, à feuilles rubanées et à tiges dressées atteignant ou dépassant la taille de 1 m. Les fleurs et les fruits poussent à l'extrémité des tiges en grappes denses, pendantes et digitiformes. Quand les fruits sont arrivés à maturité, on peut facilement en retirer les glumes pour trouver des graines luisantes, brunâtres ou jaunâtres, chacune d'une longueur d'environ 2 mm.

Où le trouver

Cette espèce est communément répandue partout en Amérique du Nord. Elle préfère les sols riches et humides, comme les berges de cours d'eau et les fossés; elle abonde particulièrement autour des granges et dans les terrains bien engraisés. Si l'on n'y prend garde, elle envahit bientôt les jardins, les champs en culture et les pâturages.

Avertissement

Il faut prendre grand soin de ne pas récolter de céréales infectées par un champignon extrêmement vénéneux, l'ergot (*Claviceps*), qui se développe en une petite graine noire et dure, au détriment du bon grain. L'ergot peut également contaminer les céréales cultivées, et il a déjà entraîné la mort chez l'homme et le bétail.

Comment l'accommoder

Le pied-de-coq se prête particulièrement bien aux simili-cafés parce que la graine en est aussi abondante que facile à récolter.

Café: Il faut cueillir les graines sans délai dès qu'elles arrivent à maturité, car elles deviennent rapidement trop mûres et tombent au sol. La meilleure méthode consiste à cueillir les capitules entiers qui commencent à brûnir, à les faire sécher entièrement dans un sac de tissu ou de papier, puis à en extraire les graines en frottant les capitules entre les doigts ou en les battant contre un instrument à treillis ou un plateau. La balle peut être séparée par vannage, c'est-à-dire en secouant légèrement les graines au vent ou devant un ventilateur; la légère paille va tout simplement partir au vent. Le grain vanné doit être torréfié au four à 120°C (250°F) jusqu'à ce qu'il devienne brun foncé. On peut ensuite le conserver dans un récipient hermétique, le moudre et l'utiliser à son gré. Réduit en fine poudre, on peut l'incorporer à l'eau bouillante comme du café instantané, mais si la mouture est moins fine, il vaut mieux la faire infuser ou la faire bouillir au percolateur comme le café ordinaire. C'est l'expérience qui vous apprendra quelle est la quantité idéale à employer. Commencez par en mettre 5 ml (1 c. thé), puis ajoutez-en au goût.

Vous pouvez ajouter à votre simili-café de céréales sauvages du sucre, du miel ou de la mélasse ainsi que du lait ou de la crème au goût. Il est possible de mélanger diverses céréales ensemble, et même de les mêler au café ordinaire.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le pied-de-coq et les autres céréales sauvages peuvent se substituer à n'importe quelle céréale cultivée et donner de la farine pour faire de la pâtisserie ou pour épaissir soupes et sauces. On peut aussi utiliser les céréales sauvages en grains entiers dans la composition du pain, des muffins ou les manger nature, mêlées aux céréales cultivées. Pour la pâtisserie, il faut cependant faire tremper les grains jusqu'au lendemain, sinon ils seront trop durs. Nombre de tribus indiennes d'Amérique du Nord se nourrissent de céréales sauvages, notamment de maïs (*Zea mays* L.), cultivé à la période préhistorique du Pérou au Canada par les autochtones, et de riz sauvage (*Zizania aquatica* L.) encore récolté de nos jours à titre de spécialité par les autochtones du Manitoba et des Grands lacs.

Comment la reconnaître

Cette belle plante herbacée vivace pouvant atteindre 50 cm croît à partir d'une racine pivotante épaisse, rude et profondément enfouie. Ses grandes feuilles sont nombreuses, fasciculées, longicaules et sagittées ou triangulaires. Elles ont un reflet gris ou argenté à cause de l'épaisse enveloppe de fins poils blancs qui les recouvre. Les capitules, généralement nombreux sur chaque individu, émanent de tiges individuelles, et leur couleur jaune vif les fait ressembler à de petits tournesols, chacun constitué de 15 à 25 fleurons pétaloïdes. Les fruits, qu'une secousse détache aisément des capitules desséchés, ressemblent à de minuscules graines de tournesol. La floraison a lieu d'avril à juin. Comme le bétail trouve immangeables les feuilles et les fleurs arrivées à maturité, la plante prolifère dans les pâturages broutés intensivement. Dans certaines régions de l'intérieur de la Colombie-Britannique, ses fleurs couvrent d'un tapis doré des versants entiers de collines. Ce sont les messagères du printemps par excellence.

Une autre espèce (*B. deltoidea* Nutt.) ressemble à *B. sagittata* qui est plus répandue, mais ses feuilles sont d'un vert plus brillant. On peut en faire le même usage.

Où la trouver

Balsamorhiza sagittata pousse sur les versants de colline et les plateaux, secs et découverts, du sud de la Colombie-Britannique aux contreforts des Rocheuses en Alberta, alors que *B. deltoidea* se limite aux affleurements rocheux de l'extrême sud de la côte de la Colombie-Britannique.

Comment l'accueillir

Les racines pivotantes, résineuses et sucrées, arrachées tôt au printemps avant qu'elles ne durcissent, peuvent être torréfiées et réduites en poudre pour donner un agréable simili-café. Très saine, cette denrée pourrait être exploitée avantageusement dans les régions où abonde la plante. Essayez notre simili-café à la balsamorhize, puis expérimentez, comme nous l'avons fait, des mélanges nouveaux et originaux.

Café: Arracher une ou deux grosses racines charnues au printemps, à l'époque où apparaissent les nouvelles pousses sur le sol. Marteler l'extérieur des racines avec une pierre ou un marteau, en donnant des coups vifs et rapides. La peau rude se laissera bientôt détacher, découvrant l'intérieur blanc. Couper cette partie centrale en courts segments et les faire torréfier pendant une ou deux heures au four, à environ 150°C (300°F), en veillant à ne pas les laisser brûler. Ils sont à point lorsqu'ils sont devenus brun foncé et croustillants. Réduire en poudre au mélangeur ou au moulin à

Balsamorhize

(Composacées)



café. En mettre environ 15 ml (1 c. soupe) par 250 ml (1 tasse) d'eau. Faire infuser la mouture comme un café ordinaire et servir noir ou avec de la crème et du sucre ou du miel.

Lait fouetté à la balsamorhize

30 ml	poudre de balsamorhize	2 c. soupe
125 ml	crème de table	1/2 tasse
	2 boules de crème glacée au café	
	rhum ou brandy au goût	

Battre la mouture et la crème à l'aide d'un mélangeur jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajouter la crème glacée et mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajouter quelques gouttes de rhum ou de brandy. Vous aurez un charmant dessert à servir par un jour chaud et ensoleillé. (Donne 1 portion.)

Balsamochocolat

15 ml	poudre de balsamorhize	1 c. soupe
5 ml	cacao ou chocolat	1 c. thé
	pincée de cannelle	
250 ml	eau bouillante	1 tasse
30 ml	crème fouettée (facultatif)	2 c. soupe
5 ml	rhum blanc (facultatif)	1 c. thé

Mélanger les ingrédients secs et les couvrir d'eau bouillante; agiter et servir chaud. Coiffer, si on le désire, d'une crête de crème fouettée et de rhum. (Donne 1 portion.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Cette plante tout usage constituait un élément essentiel de l'alimentation des Salish de l'intérieur du sud de la Colombie-Britannique. Les racines étaient arrachées tôt au printemps, cuites une nuit entière dans de vastes fosses fumantes, et dégustées comme légume ou dessert. Les jeunes pousses blanchâtres étaient recherchées dès leur apparition sur le sol, et on les mangeait crues. Par la suite, on a pelé les succulents pédoncules des boutons de fleurs pour les manger, un peu comme on le fait avec le céleri. Ces pédoncules ont la même saveur de noix que les graines vertes de tournesol lorsqu'elles sont fraîches. Au milieu de l'été, on récoltait en grande quantité les petites graines dures, qu'on moulait ensuite dans des sacs de daim pour en manger la farine nature, en soupes et en ragoûts, ou mêlée à des baies et à d'autres aliments comme dessert. Feuilles et capitules mûrs sont cependant immangeables, en raison de leur forte saveur et de leur odeur de térébenthine.

Chicorée sauvage

(Composacées)

Autres noms

Barbe-de-capucin, chicorée à café, endive sauvage.

Comment la reconnaître

La chicorée sauvage est une plante vivace dépassant souvent 1 m de hauteur, constituée d'une tige creuse, droite, rigide légèrement ramifiée et d'une racine pivotante profonde, allongée et charnue. Les feuilles alternes, garnies de poils rudes, ressemblent à celles du pissenlit, tant par l'apparence que par le goût. Les feuilles basilaires et celles de la partie inférieure de la tige sont étroites et profondément lobées. Les feuilles de la partie supérieure sont plus petites, à bordure dentelée ou unie; elles engainent la tige, diminuant de taille vers le haut et devenant bractéiformes dans la partie florifère. Les capitules naissent seuls ou par groupes de deux ou trois dans les aisselles des feuilles supérieures bractéiformes. Grandes et voyantes, les fleurs ressemblent à celles des marguerites, mais n'ont cependant pas de centre jaune. Leur brillante couleur bleu ciel les rend très faciles à identifier. Elles se referment la nuit et souvent l'après-midi. La chicorée a des graines brun clair plutôt petites, irrégulières, anguleuses, sillonnées et alvéolées sur la longueur. La floraison a lieu de juin à septembre.



Où la trouver

Indigène d'Eurasie, la chicorée sauvage jouit maintenant d'une vaste distribution, et on la considère comme une mauvaise herbe cosmopolite. Au Canada, elle est très répandue des Maritimes jusqu'aux Prairies, puis sur la côte du Pacifique, à l'ouest de la chaîne des Cascades. Vous la trouverez dans les sols secs le long des routes et dans les champs et terrains vagues, ainsi que dans les jardins et vergers abandonnés.

Comment l'accueillir

La racine est considérablement utilisée en Europe comme aromate et comme succédané du café. Elle se mêle bien aux grains de café pour faire durer la provision de cette denrée de plus en plus chère. La chicorée donnera une couleur plus sombre ainsi qu'une saveur et un arôme plus persistants. Elle peut aussi s'incorporer aux céréales et à d'autres succédanés du café. Vous verrez à quel point le café de chicorée est facile à faire.

Café: En juillet ou en août, arracher quelques longues racines de chicorée. Nettoyer, laver et brosser. Les couper en segments de 1 ou 2 cm. Étaler les morceaux sur une tôle à biscuits et torréfier au four à environ 120°C (250°F) jusqu'à ce qu'ils soient bruns et cassants. Prendre garde de ne pas les laisser brûler. Réduire les morceaux en miettes ou en poudre au mélangeur ou au mortier, et conserver dans un récipient hermétique dans un endroit frais.

Utiliser la chicorée seule ou mêlée au café, en substituant environ 15 ml (1 c. soupe) de chicorée à 30 ml (2 c. soupe) de café moulu. Expérimenter diverses proportions; certains préféreront plus ou moins de chicorée dans leur café. Pour rehausser la saveur, servir le simili-café avec de la crème chaude (à l'européenne) ou l'aromatiser avec un bâtonnet de cannelle ou une graine de cardamome dans chaque tasse. (La cardamome [*Elettaria cardamomum* Maton] est une plante originaire de l'Inde et de Sri Lanka. La graine, d'odeur fortement aromatique, sert d'épice, notamment dans la composition du cari.) La chicorée se mélange également très bien au maté, tisane sud-américaine faite avec des feuilles d'*Ilex paraguensis* A. St. Hil.

La chicorée se vend dans les magasins d'aliments naturels et dans d'autres boutiques spécialisées, pure ou mêlée au maté et à d'autres substances.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les feuilles de chicorée sont bien connues comme légume et comme verdure, qu'elles soient fraîches ou blanchies. La pousse blanchie de la chicorée de Bruxelles ou *witloof* est appelée communément «endive», l'endive véritable étant une plante étroitement apparentée. Les feuilles basilaires, blanchies au début du printemps par étiolement, concourent à faire une bonne salade. Les feuilles vertes sont amères, et il faut les faire bouillir dans plusieurs eaux

pour en retirer l'amertume, puis les accommoder comme les épinards. Voici comment, l'hiver, on peut cultiver son propre jardin de chicorée: arracher quelques racines de chicorée à la fin de l'automne, puis les planter dans une boîte en bois profonde et remplie de terre sablonneuse ou de sable seulement. S'assurer que seule la partie supérieure paraît à la surface. Couvrir d'une couche de sciure de bois humide ou de tourbe et garder dans un endroit obscur et frais comme une cave ou un garage chauffé, où la température se maintient à peu près à 12°C. Arroser de temps en temps. Les jeunes pousses crispées émergeront de la sciure environ quatre à six semaines après avoir été plantées, et l'on peut en obtenir deux ou trois récoltes successives.

On peut tirer des brillantes fleurs bleues de la chicorée une tisane qui est censée donner aux jeunes femmes un teint vif et sain. Une légende veut qu'il y a longtemps, une jeune fille, Chicorée, ait été courtisée par le soleil. Comme elle repoussait toujours ses avances, le soleil la changea finalement en fleur, ordonnant que la face de celle-ci le suive partout dans le ciel. C'est un fait à remarquer que les jours de beau temps, les fleurs de chicorée sont toutes tournées dans la même direction, celle du soleil.

Comment le reconnaître

C'est une plante vivace étroitement apparentée au tournesol cultivé. Les tiges souterraines (rhizomes) comprennent de nombreux gros tubercules noueux de toutes formes et grandeurs, qui constituent la partie comestible de la plante et que beaucoup considèrent comme un mets délicat. Les tiges aériennes, rudes au toucher, sont couvertes de poils écartés et atteignent jusqu'à 5 m. Généralement, ces tiges croissent réunies en faisceaux plus ou moins nombreux. Les feuilles, dentelées et pointues, qui poussent tout le long de la tige varient de l'ovale à l'oblong, et sont rugueuses sur le dessus; elles mesurent jusqu'à 25 cm de longueur. Les nombreux capitules jaunes ressemblent à de petits tournesols et poussent au sommet de la plante. Contrairement aux graines de tournesol, les graines de topinambour sont petites et non comestibles.

Où le trouver

Le topinambour est indigène du centre des États-Unis et du Canada. Les tubercules étaient appréciés des Indiens à l'époque précolombienne. Introduits en Europe après les voyages de Colomb en Amérique, ils se répandirent comme légumes en Espagne et dans les pays méditerranéens. Un peu partout en Amérique, le topinambour est devenu une mauvaise herbe commune dans les anciens champs, les lieux vagues, les jardins abandonnés et au bord des routes.

Une fois planté, il se multiplie rapidement, réapparaissant d'année en année. De nouveaux plants germeront à partir d'un morceau quelconque de tubercule demeuré dans le sol l'année précédente.

Comment l'accommoder

Naguère d'usage commun, le topinambour a perdu la faveur dont il jouissait sur notre continent. Cependant, il reprend graduellement la place qui lui revient comme légume nutritif pouvant se substituer, dans bien des mets, aux légumes habituels comme la pomme de terre. En certains endroits, on peut l'acheter au marché. Il importe de savoir qu'au lieu de contenir de la fécule, le topinambour renferme un sucre complexe appelé «inuline», qui se désagrège plus lentement que la fécule pendant la digestion. Les tubercules sont par conséquent un aliment utile pour les diabétiques et les autres personnes qui doivent suivre un régime à faible teneur en fécule. On peut manger le topinambour cru en salade, cuit de façon très simple comme les pommes de terre, ou dans de nombreux plats plus recherchés. On peut même le faire mariner dans le vinaigre de cidre.

Topinambour

(Composacées)



Or, très peu de gens savent que le topinambour peut également servir de succédané ou de complément du café. Bien que sa saveur soit légèrement douceâtre, il donne une boisson d'un goût agréable dont beaucoup ne voudront peut-être plus se passer comme breuvage nutritif. Essayez donc notre café de topinambour et nos autres suggestions, et suivez votre inspiration pour obtenir divers mélanges avec le topinambour et d'autres ingrédients comme la chicorée, le café véritable et le chocolat.

Café: Récolter les tubercules à la fin de l'automne et même en hiver, une fois les sommets tombés. (Un tubercule de taille moyenne permet de faire environ 1 L (4 tasses) de café.) Il vaut mieux s'en servir tout de suite parce qu'ils ne se conservent pas facilement. Les brosser en prenant bien soin de ne pas laisser de terre dans les fentes et les couper en tranches minces. Inutile de les peler. Faire torréfier au four entre environ 120 et 150°C (250 et 300°F) pendant une heure ou deux, ou jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants et brun foncé (mais non pas noirs) à l'intérieur. Passer au moulin à café ou au mélangeur. On peut conserver la mouture dans un récipient hermétique. Le café se prépare dans une théière de la même façon que le thé ou au percolateur. Mesurer entre 10 et 15 ml (2 c. thé et 1 c. soupe) de poudre de tubercules pour chaque 250 ml (1 tasse) d'eau. Servir noir ou avec crème, lait, sucre ou miel. Vous ne tarderez pas à trouver le mélange qui convient le mieux à votre goût. Si vous optez pour une théière

sans filtre, il faudra peut-être, au moment de servir, utiliser un passe-thé pour retirer les trop gros morceaux.

Topicafé mixte

10 ml	topinambour torréfié et moulu	2 c. thé
10 ml	café moulu véritable	2 c. thé
250 ml	eau	1 tasse
	crème chaude et miel au goût (facultatif)	
	brandy (facultatif)	

Mettre dans le percolateur le topinambour, le café et l'eau et les faire bouillir comme du café ordinaire. Servir avec de la crème chaude et du miel, si on le désire. Quelques gouttes de brandy complètent fort bien ce mélange s'il est servi après un repas ou par temps froid.

Topi-santé

10 ml	topinambour torréfié et moulu	2 c. thé
15 ml	lait en poudre instantané	1 c. soupe
10 ml	malt d'orge en poudre	2 c. thé
250 ml	lait chaud	1 tasse

Incorporer les trois premiers ingrédients au lait, agiter et servir chaud. Il faudrait peut-être passer le tout à l'étamine pour enlever les morceaux trop gros; sinon on peut simplement les laisser se déposer au fond. C'est une boisson nourrissante pour ceux qui relèvent d'un rhume ou d'une autre maladie.

**Pour ceux qui veulent en savoir
davantage**

Vous trouverez, dans notre volume *Mau-
raises herbes comestibles de nos jardins*,
un certain nombre de recettes à base de
topinambour. La façon la plus simple
consiste à le faire bouillir dans un peu d'eau,
jusqu'à ce qu'il prenne une consistance
tendre mais non molle, et à le servir avec
une pincée de sel et une noisette de beurre.
Le topinambour est tout ce qu'il y a de plus
facile à cultiver dans un potager. Il n'a guère
besoin de soins et la récolte en est toujours
abondante. Si vous en avez vraiment trop,
mangez ce que vous pouvez et torréfiez le
reste.

Le mot «topinambour» vient de *Topi-
nambou*, nom d'une ancienne peuplade du
Brésil. On rencontre parfois l'appellation
«artichaut de Jérusalem», qui est sans
rapport avec la ville sainte et qui provien-
drait d'une déformation du mot italien
girasole (tournesol). La plante n'est ap-
parentée que de très loin à l'artichaut
véritable, dont le capitule constitue la partie
comestible (tête d'artichaut), mais il est vrai
que le goût du topinambour peut rappeler
celui de l'artichaut.

Autres noms

Dent-de-lion, florion d'or.

Comment le reconnaître

Le pissenlit officinal est connu dans le monde entier par les jeunes et les moins jeunes, mais tandis que les enfants jouent volontiers avec les capitules duveteux, les adultes, eux, cherchent sans cesse à déloger cette plante de leurs pelouses. Le mot «pissenlit» fait allusion aux vertus diurétiques de la plante, et le nom populaire «dent-de-lion» aux feuilles grossièrement dentelées.

Le pissenlit est une plante herbacée vivace comportant une racine pivotante longue et épaisse à peau brune, une rosette basilaire d'un vert brillant, des feuilles allongées aux lobes accentués, et, en nombre plus ou moins grand, des capitules jaune or portés par un long pédoncule. (Les composacées se caractérisent notamment par la réunion de petites fleurs simples en capitules denses.) Quand on brise la tige creuse du pissenlit, il s'en écoule un suc blanc et laiteux, le latex.

Il ne faut pas confondre le pissenlit avec la porcelle enracinée (*Hypochaeris radicata* L.), plante plus grande, couverte de poils rudes, qui ressemble au pissenlit tant par la forme que par la couleur de la fleur. Ses tiges sont plus minces et plus effilées, plus grandes et ordinairement ramifiées, et ses feuilles, poilues, ont un goût très amer, ce qui les rend tout à fait immangeables.

Où le trouver

Le pissenlit est une mauvaise herbe commune des champs, des prairies, des jardins et du bord des routes. C'est souvent l'une des plantes les plus répandues dans votre pelouse, ou dans celle du voisin. Originnaire d'Europe, elle se retrouve maintenant partout en Amérique du Nord, et presque dans le monde entier. Elle aime bien élire domicile dans les endroits herbeux et humides, les terrains fraîchement remués et les pelouses négligées. Elle pousse du niveau de la mer aux élévations subalpines.

Comment l'accommoder

Le pissenlit entre souvent dans la composition des potages et des salades, mais bien des gens savent également que ses longues racines charnues font un simili-café de qualité quand on sait les accommoder.

Café: Récolter les racines à l'automne ou de bonne heure au printemps. Les nettoyer et les laver soigneusement sans en enlever la peau brune. Couper en petits morceaux et faire torréfier à feu doux au four, à environ 120°C (250°F), jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants et brun foncé. Broyer les morceaux à l'aide d'un moulin à café, d'un mélangeur ou d'un mortier, et conserver au frais dans un récipient hermétique. Servez-vous-en à la place du café ou comme complément de celui-ci. Faites divers essais pour trouver la quantité qui vous convient le mieux. Quant à nous, 15 ml (1 c. soupe) par 250 ml (1 tasse) nous semble la proportion idéale.

Pissenlit officinal

(Composacées)



Vous pouvez faire votre simili-café au percolateur ou simplement verser de l'eau bouillante sur le mélange voulu dans une théière ouverte. Le café de pissenlit peut se servir noir ou avec du lait, de la crème, du sucre ou du miel. En ajoutant du brandy, vous obtiendrez un peu le goût du café espagnol.

Tisane: En plus du simili-café, on obtient du pissenlit une tisane nourrissante quoiqu'un peu amère, en faisant infuser environ 30 ml (2 c. soupe) de feuilles fraîches, de fleurs ou de boutons dans 500 ml (1 chopine) d'eau bouillante. Cette tisane sert généralement de remède et de tonique, mais elle peut fort bien étancher la soif tout en guérissant. Elle aurait des propriétés diurétiques et laxatives; elle aiderait en outre à soulager les rhumatismes et à rester svelte. Chose certaine, elle fournit à l'organisme divers minéraux essentiels, notamment le calcium, le fer, le magnésium, le potassium et le silicium.

Café à la viennoise

10 ml	poudre de racines de pissenlit	2 c. thé
30 ml	rhum blanc	2 c. soupe
250 ml	eau bouillante	1 tasse
	crème chaude (facultatif)	
30 ml	crème fouettée	2 c. soupe

Dans une grande tasse, mélanger la poudre de racines de pissenlit et le rhum. Verser l'eau bouillante sur le mélange et servir nature ou avec de la crème chaude. Couronner d'une crête de crème fouettée pour lui donner de la classe!

Café curaçao

10 ml	poudre de racines de pissenlit	2 c. thé
30 ml	curaçao	2 c. soupe
250 ml	eau bouillante	1 tasse
30 ml	crème fouettée	2 c. soupe
	zeste d'orange au goût	

Dans une grande tasse, mélanger la poudre de racines de pissenlit et le curaçao. Verser de l'eau bouillante sur le mélange, remuer et servir couronné de crème fouettée et de zeste d'orange râpé. (Le curaçao tire son nom de l'île où poussent les petites oranges sucrées qui l'aromatisent.)

Czekolada polonais

10 ml	poudre de racines de pissenlit	2 c. thé
10 ml	chocolat instantané	2 c. thé
250 ml	crème de table	1 tasse
	2 boules de crème glacée au café	
30 ml	crème fouettée	2 c. soupe
	crème de cacao au goût	

Dans un mélangeur, verser la poudre de racines de pissenlit, le chocolat, la crème de table et la crème glacée. Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Couronner d'une crête de crème fouettée, arroser de crème de cacao et servir dans une coupe à parfait par une chaude journée d'été. (*Czekolada* est l'équivalent polonais de chocolat.)

Punch au pissenlit

4 L	café de pissenlit chaud	4 pintes
1 L	crème glacée à la vanille	1 pinte
125 ml	rhum jamaïcain	1/2 tasse
	glaçons	

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer dans un bol pendant une heure ou deux en remuant fréquemment. Servir. Si le punch est trop fort, on peut ajouter de la crème de table pour le diluer. S'il est trop faible, ajouter du rhum ou du brandy au goût. (Donne de 16 à 20 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le pissenlit est l'une des plantes comestibles les plus pratiques, qu'il soit sauvage ou cultivé. Les racines sont non seulement bonnes comme succédané du café, mais comme légume cuit. Il en est de même pour les feuilles qui donnent aussi une excellente salade. Quant aux fleurs, on peut en tirer un vin délicieux. Vous trouverez d'ailleurs quelques recettes à base de pissenlit dans notre volume *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*.

Autres noms

Le bouleau acajou s'appelle aussi bouleau merisier, bouleau flexible, merisier rouge; le merisier s'appelle aussi bouleau jaune, merisier jaune.

Comment les reconnaître

Le bouleau acajou est un arbre de grosseur moyenne dont la taille n'atteint habituellement pas 20 m de hauteur et 50 cm de diamètre. Dans les sols pauvres, il se présente souvent comme un arbrisseau rabougri. Il possède de nombreuses branches diffuses à l'extrémité tombante. L'écorce des jeunes tiges est lisse, luisante et d'un brun-roux sombre; sur les vieux troncs, elle est presque noire et se défait en grandes feuilles irrégulières. Les feuilles sont ovales ou cordiformes, alternes et simples, finement dentelées sur le bord et très pointues au bout. Les fleurs poussent en chatons unisexués, mâles et femelles sur une même ramille. Les chatons mâles, dits pollinifères, sont longs, tombants et groupés; ils contrastent avec les chatons femelles, dits ovarifères, qui sont trapus, dressés et solitaires. À maturité, ils se transforment en cônes bruns papyracés à écailles trilobées, portant des fruits ailés cordiformes qui tombent à la fin de l'automne.

Le bouleau acajou est souvent confondu avec le merisier (*B. alleghaniensis*) auquel il ressemble beaucoup, mais dont il se distingue par les écailles glabres de ses fruits, qui sont poilues chez le merisier.

Celui-ci est beaucoup plus gros à maturité que le bouleau acajou; il atteint parfois 30 m. Chez les deux espèces, les rameaux cassés ou grattés ont une odeur et un goût prononcés de thé des bois.

Où les trouver

Le bouleau acajou n'a au Canada qu'un habitat extrêmement restreint. Il n'a été récolté avec certitude que dans le sud-est de l'Ontario, à l'ouest de Port Dalhousie. Aux États-Unis, il croît jusqu'au Maine à l'est, jusqu'en Iowa à l'ouest et jusqu'au Tennessee vers le sud. Il préfère les sols riches et profonds, et pousse toujours dispersé parmi les bois francs. Le merisier est beaucoup plus commun, et c'est une essence typique des forêts de bois francs qu'on trouve de la Nouvelle-Écosse au centre de l'Ontario, jusque dans la région de la forêt boréale de l'Est canadien.

Avertissement

Le salicylate de méthyle contenu dans le wintergreen (voir le paragraphe suivant) est toxique en dose excessive, surtout pour les enfants. Il peut provoquer nausées, vomissements, acidose, oedème pulmonaire, pneumonie, convulsions, voire la mort. Il peut être fatal de dépasser de 4 à 10 ml chez les enfants et 30 ml chez les adultes.

Apparenté à l'aspirine, le salicylate de méthyle est encore plus toxique que cette dernière. La faible concentration que renferme la tisane de bouleau est inoffensive, sauf pour les enfants allergiques à l'aspirine, qui ne devraient ni en boire ni même toucher à la plante.

Bouleau acajou et merisier

(Betulacées)



Comment l'accommoder

Par une coïncidence inexplicable de la nature, l'écorce et les ramilles du bouleau acajou et du merisier renferment une huile aromatique, le salicylate de méthyle, quasi identique à celle que produit le thé des bois (*Gaultheria procumbens*) qui sera étudié un peu plus loin. Leurs composantes sont identiques, si ce n'est une légère différence dans la structure moléculaire, et seuls des procédés chimiques très avancés permettent de s'en rendre compte. En fait, le wintergreen si communément utilisé dans la fabrication des bonbons, des gommes à mâcher, des dentifrices et des médicaments provient plus souvent du bouleau acajou que du thé des bois lui-même, à moins qu'il ne soit artificiel.

Tisane: Les ramilles de bouleau acajou et de merisier peuvent servir à la préparation d'une tisane tout comme les feuilles du thé des bois. Il suffit de les défaire en petits morceaux, d'en mettre une généreuse poignée dans une théière préchauffée, de couvrir le tout d'eau bouillante, puis de laisser infuser 15 minutes. Si vous souhaitez faire sécher les ramilles pour un usage ultérieur, faites-le à la température ambiante, car en les faisant chauffer, vous perdriez une bonne partie du wintergreen. Pour obtenir une saveur plus prononcée, procédez comme avec le thé des bois. Versez de l'eau bouillante sur une grande quantité de ramilles ou d'écorce filamentée et laissez reposer plusieurs jours dans un récipient couvert. Ensuite, filtrez, réchauffez et servez avec du miel ou du sirop d'érable.

Cette infusion est encore meilleure quand on y ajoute du zest d'orange ou de citron, des bleuets sauvages ou des fruits d'églantier.

Comme elle est tirée de l'écorce et des ramilles, on peut en faire à tout moment de l'année. Il faut cependant prendre garde d'être trop rude et d'endommager indûment ces beaux arbres. Ne dépouillez pas le tronc de l'arbre de son écorce, car celui-ci en sera défiguré pour la vie et il pourrait même en mourir.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La sève du bouleau acajou, du merisier et d'autres bouleaux est douce et sucrée, et on peut la recueillir comme celle de l'érable pour fabriquer un sirop au goût agréable. Si vous préférez, vous pouvez la boire nature, ou la substituer à l'eau pour votre infusion (lire toutefois l'avertissement). Dans son guide sur les plantes sauvages dans l'alimentation, *Stalking the Wild Asparagus*, Euell Gibbons fournit d'utiles instructions sur la façon de recueillir l'eau de bouleau pour en faire du sirop ainsi que de la bière.

Le bouleau acajou et le merisier donnent un bois massif, dur, solide et à grain droit. Il sert à la fabrication des planchers, des meubles, du contre-plaqué et des revêtements, des traverses de chemins de fer et de l'alcool méthylique. Au Canada, le merisier dépasse de loin le bouleau acajou en importance parce qu'il est beaucoup plus abondant.

Raisin d'ours

(Éricacées)

Autres noms

Bousserole, sac à commis, arctostaphyle, kinnikinnick.

Comment le reconnaître

Le raisin d'ours est un arbuste toujours vert semi-dressé, pourvu de longs rameaux flexibles et couvert d'une écorce filamenteuse et papyracée. Les feuilles mesurent jusqu'à 25 mm de longueur; dures et oblongues, elles ont le bout arrondi et rétrécissent vers la base. Le dessus est vert foncé et le dessous plus pâle. Les fleurs sont petites et leur couleur varie du rosâtre au quasi-blanc; elles ont la forme d'une urne et se présentent en petites grappes. Le fruit, une drupe rouge clair et comestible, a la taille d'un gros pois; il renferme une pulpe blanchâtre et farineuse plutôt insipide ainsi que de grosses graines.

Où le trouver

Cet arbrisseau rampant est répandu dans l'ensemble du Canada et on le trouve dans divers habitats, du niveau de la mer aux grandes élévations, sur les pentes arides, les sols rocailleux ou sablonneux, dans les lieux découverts et dans les bois bien drainés. En certains lieux, il foisonne au point de former un véritable tapis sur le sol.



Comment l'accommoder

On peut utiliser les feuilles vertes et coriaces pour préparer une tisane d'un goût amer mais agréable, astringente, employée un peu partout dans le monde comme tonique et conseillée pour les troubles stomacaux et urinaires. En Russie, on connaît bien cette tisane qu'on appelle *koutaï* ou «thé du Caucase».

Tisane: Utiliser 5 ml (1 c. thé) de feuilles séchées par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante et laisser infuser environ 5 minutes. Relevée de quelques gouttes de jus de citron, cette boisson est tout à fait délicieuse.

Prospecteurs et trappeurs conseillent de faire d'abord tremper les feuilles dans le whisky, puis de procéder selon la méthode habituelle. Voilà une boisson qui convient à merveille aux hivers glaciaux de notre pays!

Les drupes du raisin d'ours, fraîches ou séchées, peuvent être mêlées aux feuilles pour faire de la tisane; d'ailleurs, les feuilles et les fruits se marient fort bien à d'autres succédanés du thé.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le principe médicinal de la tisane de raisin d'ours consiste en un glycoside appelé «arbutine», présent chez plusieurs éricacées. Les feuilles font l'objet d'une culture commerciale en Espagne et, dans une moindre mesure, au Canada et aux États-Unis, où l'on en tire un médicament diurétique et astringent. On le vend sous le nom de «Uva-ursi». Depuis toujours, les

guérisseurs tant européens que nord-américains, blancs ou indiens, font appel au raisin d'ours pour soulager maintes affections, notamment celles qui touchent les reins et la vessie.

L'appellation «kinnikinnick» serait dérivée d'un mot de la famille algonkienne signifiant «mélange à fumer». À l'origine, il désignait toute préparation comportant des substances comme le tabac local, la gomme de pruche, l'écorce de vinaigrier, l'écorce du hart rouge, les feuilles de raisin d'ours et d'autres végétaux. Le terme a fini par ne s'appliquer qu'à cette plante, l'un des tabacs indigènes les plus répandus. Les Indiens fument le raisin d'ours encore de nos jours. Les feuilles se récoltent à tout moment de l'année et on les fait griller devant le feu ou sur un poêle jusqu'à ce qu'elles soient brunes et crispées; après quoi, on les pulvérise pour les fumer en pipe, nature ou mêlées à du tabac proprement dit. Certaines personnes en ont tenté l'expérience sans être incommodées, mais d'autres affirment qu'en forte dose, il étourdit et rend somnolent.

Les drupes rouge clair du raisin d'ours sont sèches et farineuses et plutôt insipides quand on les mange crues, mais, incorporées à un ragoût ou frites dans la graisse ou le beurre, elles deviennent des plus savoureuses. Elles se marient fort bien à d'autres baies comme les bleuets et les groseilles. Ces drupes sont parfois du plus grand secours, car elles restent sur les branches durant tout l'hiver; on peut donc se tourner vers elles quand on n'a rien d'autre à se mettre sous la dent.

Thé des bois (Éricacées)

Autres noms

Gaulthérie couchée, pommes de terre, petit thé, thé rouge.

Comment le reconnaître

Le thé des bois est un petit arbuste toujours vert et rampant, très apprécié des enfants partout où il se rencontre. Les tiges dépassent rarement 15 cm de hauteur et ses petites feuilles ovales, à la bordure légèrement dentelée, ont tendance à former des bouquets au sommet des ramilles. Les feuilles sont souvent teintées de rouge ou de pourpre. Au printemps, elles sont particulièrement tendres et douces, mais elles deviennent par la suite dures et coriaces. Ses fleurs sont petites, blanches, en forme d'urne et réunies en grappes sous les tiges. Plus tard, des baies rouge vif, globulaires et comestibles apparaissent et demeurent sur les ramilles durant tout l'hiver. Les feuilles et les fruits ont une odeur aromatique et une saveur agréable dues à la présence du wintergreen, essence qu'on retrouve dans les bonbons, la gomme à mâcher et les pastilles contre la toux.

Où le trouver

Le thé des bois est une plante commune des régions de conifères et des forêts mixtes de l'est de l'Amérique du Nord. Au Canada, on le trouve à Terre-Neuve, dans l'est du Québec, et de la Nouvelle-Écosse au sud de l'Ontario.

Avertissement

Le wintergreen est toxique en dose excessive, surtout pour les enfants. Il peut provoquer nausées, vomissements, acidose, oedème pulmonaire, pneumonie, convulsions, voire la mort. Il peut être fatal de dépasser de 4 à 10 ml chez les enfants et 30 ml chez les adultes. La faible quantité contenue dans une tisane ou quelques fruits ne présente guère de danger d'empoisonnement mais les enfants allergiques à l'aspirine (drogue apparentée) ne devraient ni consommer de thé des bois ni même toucher à la plante.

Comment l'accommoder

Les feuilles et les fruits donnent un thé parfumé et désaltérant. Au milieu du XVIII^e siècle, Jean-François Gaulthier (1708-1756), parfois épelé Gauthier, botaniste et médecin du roi à Québec, vanta les vertus de cette boisson. Son ami Pehr Kalm, célèbre explorateur suédois, fit connaître la plante à Linné, qui la nomma d'après Gaulthier.

Tisane: Laisser infuser environ 75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de feuilles pulvérisées (avec les baies, si on le désire) dans 1 L (4 tasses) d'eau bouillante pendant 5 minutes. Si l'on ne dispose pas de feuilles fraîches, on peut tout aussi bien utiliser des feuilles séchées. Pour faire sécher les feuilles, il faut les étendre sur une tôle à biscuits puis les mettre au four à basse température, soit à environ 100°C (200°F) pendant toute une nuit.



La tisane de thé des bois est assez agréable bien qu'elle soit de saveur et de couleur plutôt fades. On peut toujours ajouter du miel et du lait, mais cela risque de tuer son goût délicat. Euell Gibbons, célèbre gourmet des aliments sauvages, décrit ses expériences avec le thé des bois dans son livre intitulé *Stalking the Healthful Herbs*. Il a finalement découvert une façon de tirer de cette plante une tisane forte et corsée. Il a versé de l'eau bouillante sur une grande quantité de feuilles fraîches et les a laissées macérer dans un récipient couvert pendant plusieurs jours, jusqu'à ce que le tout commence à fermenter et à former des bulles. Puis il a égoutté et fait chauffer à nouveau le liquide, devenu rose transparent, et a constaté qu'il contenait une concentration plus forte de wintergreen et qu'il était beaucoup plus savoureux que la tisane ordinaire. On sait en effet que l'eau a la propriété de faciliter l'extraction du wintergreen contenu dans les feuilles grâce à une réaction chimique où intervient un enzyme propre à cette plante. Autrefois, on obtenait le wintergreen commercial en faisant tremper les feuilles dans l'eau pendant un certain temps.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Presque tout le wintergreen utilisé de nos jours pour parfumer divers produits est fabriqué synthétiquement: quant au wintergreen naturel, il provient le plus souvent de l'écorce et des ramilles du bouleau acajou (*Betula lenta* L.) qui, par un heureux hasard, contiennent exactement le même composé chimique que le thé des bois: le salicylate de méthyle. Ce composé est fabriqué synthétiquement par distillation d'un mélange d'acide salicylique et d'alcool méthylique. La tisane de thé des bois sert depuis longtemps à soulager migraines, rhumes, gripes, rhumatismes, lumbago, goutte et sciatique. Les recherches pharmaceutiques modernes confirment que le salicylate de méthyle, principe médicamenteux de base du wintergreen, possède des vertus antiseptiques et antirhumatismales, et qu'il s'apparente à l'aspirine. Les baies du thé des bois sont comestibles et agréables à grignoter au cours de randonnées hivernales dans les régions boisées de l'Est: il suffit de plonger la main dans la neige pour en cueillir. (Voir cependant l'avertissement.)



Autres noms

Thé velouté, bois de savane, lédon du Groenland.

Comment le reconnaître

Cet arbuste toujours vert à tiges minces et traînantes mesure entre 50 cm et 2 m de hauteur. Ses feuilles, qui poussent densément près du sommet des ramilles, ont une forme d'ellipse et leur extrémité est tantôt arrondie, tantôt pointue. La face supérieure a une apparence coriace, mais le revers est très laineux. Les bords sont nettement révolutes. Les jeunes feuilles sont dressées, vert pâle et ornées d'un duvet blanc en dessous. À mesure qu'elles atteignent la maturité, elles se tournent vers le bas et deviennent vert foncé ou, à la longue, marron; le duvet, lui, prend une teinte roux foncé. Ses fleurs sont blanches et groupées en grappes denses et arrondies particulièrement attrayantes. En mûrissant, elles se transforment en capsules brunes et ovales. La plante tout entière dégage un doux parfum épicé qui ne saurait passer inaperçu au hasard d'une promenade dans les bois. Lorsqu'on l'a senti une fois, on ne peut oublier cet arôme.

Certains botanistes préfèrent subdiviser *L. palustre* en deux espèces distinctes ou plus, dont *L. palustre* et le célèbre *L. groenlandicum* Oeder; cependant, nous avons considéré ce dernier comme une sous-espèce de *L. palustre*. Il est plus grand que d'autres sous-espèces et ses feuilles sont plus larges. Toutes les sous-espèces de *L. palustre* peuvent être employées pour faire des infusions.

Thé du Labrador

(Éricacées)

Où le trouver

Le thé du Labrador est l'un des arbustes les plus répandus dans la région des forêts boréales. Il croît en massifs épais et parfois impénétrables, dans les marécages, le muskeg, les bois humides de conifères et les prés de montagnes au sol acide, partout au Canada. On l'associe presque toujours à la sphaigne.

Avertissement

Deux arbustes apparentés, *Ledum glandulosum* Nutt. et *Kalmia polifolia* Wang. ou laurier des marais, sont très répandus au Canada, mais ils sont toxiques en fortes doses; ils ont d'ailleurs entraîné la mort chez des animaux qui en avaient brouté. Le premier a été utilisé occasionnellement pour faire des infusions, mais sa qualité est inférieure et son goût amer. Ces espèces rappellent le thé du Labrador par leur type de croissance et leur habitat, mais aucune n'a le duvet caractéristique de ses feuilles; en outre, les fleurs du *Kalmia* sont roses. D'après notre expérience, le thé du Labrador ne présente pas plus de danger que le thé ou le café ordinaires. On affirme parfois qu'il rend somnolent, mais nous n'avons jamais noté pareil effet. Il se peut que chez certains cet état de somnolence soit provoqué par une réaction physiologique ou purement psychologique. Néanmoins, nous vous recommandons de boire le thé du Labrador peu concentré et en quantité modérée. Évitez de faire bouillir les feuilles plus de 10 minutes.

Comment l'accueillir

De tous les succédanés sauvages du thé à la portée des Canadiens, le thé du Labrador est sans doute le plus connu et le plus utilisé. De nos jours encore, les Indiens et les Inuit du Canada l'emploient comme jadis le faisaient les explorateurs, les colons, les marchands et les trappeurs blancs. Depuis quelques années, le thé du Labrador a gagné la faveur des gens, surtout parmi ceux qui tentent de se suffire à eux-mêmes et de vivre autant que possible des produits de la terre.

Pour faire les infusions, on a recours aux feuilles, et parfois aux ramilles et aux fleurs. Les méthodes de cueillette et de préparation varient d'une personne à l'autre. Certains prétendent que les feuilles doivent être cueillies avant la floraison alors que d'autres estiment qu'il est préférable de les récolter en automne ou à la fin de l'hiver, au moment où la maturité les a rendues marron. On peut utiliser les feuilles fraîches ou encore les faire sécher au soleil, au four, ou sur le feu pour un usage ultérieur. Certains autochtones de l'Ouest les apprêtaient autrefois en les faisant cuire à la vapeur sous terre jusqu'à ce qu'elles deviennent brun foncé. Ils ajoutaient des rhizomes de réglisse sauvage (*Polypodium glycyrrhiza* D.C. Eat.) aux feuilles pour les parfumer.

Tisane: Nous vous recommandons de cueillir de jeunes feuilles au début du printemps, de les déposer en petites quantités dans des sacs de papier et de les suspendre dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches et friables; puis entreposez-les dans des récipients fermés hermétiquement.

Ainsi traitées, les feuilles se conservent plusieurs années.

Le thé du Labrador peut être préparé de diverses façons. À notre avis, la meilleure méthode consiste à déposer une grosse poignée de feuilles dans environ 1 L (4 tasses) d'eau bouillante et à laisser mijoter le tout à peu près 5 minutes. L'infusion prendra une teinte jaune-vert ainsi qu'une odeur sucrée et parfumée qui rappelle la tisane de jasmin. Certains préfèrent un thé plus fort et prolongent l'infusion de plusieurs heures sur le feu, mais nous ne vous le conseillons pas. D'autre part, il est possible d'obtenir une boisson agréable, bien que faible, en faisant simplement infuser une poignée de feuilles dans une théière remplie d'eau bouillante, comme pour le thé ordinaire. Vous pouvez rehausser le tout de quelques gouttes de jus de citron ou d'un peu de miel. Il est également possible de servir le thé du Labrador avec du sucre et de la crème, mais ces ingrédients sont vraiment superflus, car ils ont tendance à affaiblir la saveur délicate du thé.

Essayez différents mélanges et mêlez le thé du Labrador à d'autres succédanés sauvages du thé, voire au thé ordinaire; vous obtiendrez des breuvages tout à fait exotiques.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le thé du Labrador constitue depuis nombre d'années le breuvage préféré des Indiens et des Inuit. Les diverses désignations indiennes qui lui ont été prêtées, du moins

dans l'Ouest, sont dérivées du mot anglais *tea*, ce qui incline à croire que le thé du Labrador n'a été consommé en infusion qu'après l'arrivée des Européens. Plusieurs tribus indiennes connaissent mieux cette plante sous l'appellation de «thé de la Baie d'Hudson» et l'on affirme que les commerçants de la Compagnie de la Baie d'Hudson en vendaient à l'époque. Ce sont les agents de cette compagnie qui auraient introduit dans l'Ouest l'idée d'utiliser la plante en guise de thé. Samuel Hearne fit état de la popularité dont elle jouissait parmi les employés de la compagnie:

[Le thé du Labrador] est . . . bien en vogue chez la classe inférieure des employés de la Compagnie: certains le trouvent même fort agréable au goût. Mais la fleur est de loin plus savoureuse: cueillie au bon moment et convenablement séchée à l'ombre, elle conservera sa saveur pendant de nombreuses années et donnera une boisson beaucoup plus agréable que les feuilles infusées. (Traduction d'un extrait de Hearne 1911, p. 415)

Cet arbuste procurait autrefois aux autochtones un médicament important, notamment sous forme de tisane pour combattre les rhumes, les irritations de la gorge et les maux de tête. En Europe, l'arôme pénétrant du thé du Labrador fut mis à profit et employé pour éloigner les rongeurs des séchoirs à maïs et pour chasser les puces, les mites et autres insectes domestiques.

Bleuet et autres variétés d'airelles

(Éricacées)

Autres noms

Airelle du Canada, airelle fausse-myrtille, bleuet du Canada.

Comment le reconnaître

Il existe au Canada une myriade d'espèces de bleuets sauvages. Elles se prêtent toutes aux infusions de la même façon que *V. myrtilloides* et, si nous avons retenu cette dernière à titre d'exemple, c'est qu'elle est très répandue dans l'ensemble du pays. Le bleuet est un arbuste de petite ou moyenne taille, dont les feuilles, caduques, minces et elliptiques, mesurent jusqu'à 4 cm de longueur. Ses jeunes rameaux et feuilles sont densément recouverts de poils veloutés. Les fleurs, blanches ou rosâtres, épousent la forme d'une cloche et sont groupées en petites grappes terminales. Les grosses baies juteuses et sucrées de *V. myrtilloides* sont bleues et enduites d'une mince pellicule de cire blanchâtre. On cultive souvent la plante pour son fruit.

Le type de croissance et la hauteur de l'arbuste, la taille et la forme des feuilles, la couleur, la grosseur et le goût des fruits varient considérablement d'une espèce à l'autre. Or, presque toutes sont apparentées au bleuet du Canada et aux autres variétés commerciales, et leurs fruits sont tous comestibles.

Où le trouver

Le bleuet affectionne les marécages secs, les bois ombragés et les affleurements boisés et rocailleux. Il se rencontre dans toutes les provinces du Canada ainsi qu'au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest, bien qu'il soit parfois confiné à certaines régions. Ainsi, en Colombie-Britannique, le bleuet ne croît qu'au centre et à l'est et dans quelques colonies isolées de la vallée du Fraser, où il a vraisemblablement été introduit. D'autres espèces de bleuets élisent domicile dans les forêts, les plaines et le muskeg partout au Canada.

Comment l'accommoder

Les feuilles et les fruits du bleuet et d'autres variétés d'airelles peuvent servir aux infusions. Les feuilles sont séchées et déchiquetées, puis infusées seules ou combinées à du thé ordinaire ou à d'autres succédanés du thé, comme la menthe, les conifères ou les orties. La tisane de bleuet est hautement prisée comme diurétique et est en outre recommandée contre la diarrhée. De toute façon, elle constitue toujours une boisson délectable et l'on en trouve dans la plupart des magasins d'aliments naturels.

Tisane: Les baies donnent un thé délicieux et odorant, plus encore que les feuilles. On peut les employer fraîchement cueillies, mais il est préférable de les faire sécher au soleil ou dans un déshydrateur d'aliments:



ainsi, elles seront utilisables à tout moment de l'année. Lorsqu'elles sont complètement séchées, placez-les dans un contenant scellé. Pour faire du thé d'airelles, versez une bonne poignée de baies, environ 125 ml (1/2 tasse) dans une théière, remplissez d'eau bouillante et laissez infuser environ 10 minutes. Vous pouvez sucrer avec un peu de miel. Pour obtenir différentes saveurs, mêlez les baies avec des fraises séchées, des pelures de pomme, un zeste d'orange ou de citron ou encore des fruits d'églantier.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La tisane de feuilles de bleuet constitue un diurétique et un tonique sanguin bien connus. D'autre part, il y a longtemps que les guérisseurs tirent des baies un sirop pour calmer l'estomac, arrêter les vomissements et guérir rhumes, maladies pulmonaires et ulcères.

Quiconque a déjà savouré une tarte aux bleuets sauvages ne peut que souscrire à l'excellence de ces baies. Ces dernières ont étanché la soif et assouvi la faim de nombreux aventuriers et, un peu partout, elles entrent dans la préparation de gelées, confitures, sirops, tartes, crêpes et muffins. Qui sait si la tisane de bleuet ne deviendra pas l'une de vos boissons préférées?



Trifolium pratense (en haut)
Trifolium repens (en bas)

Autres noms

Le trèfle des prés s'appelle également trèfle rouge, et le trèfle rampant, trèfle blanc.

Comment les reconnaître

Nombre de plantes de la famille des légumineuses sont communément appelées trèfles. Ainsi, *Medicago lupulina* L. est parfois appelé trèfle jaune ou trèfle noir; certaines variétés de *Melilotus* ont été baptisées trèfles d'odeur. Les vrais trèfles, du genre *Trifolium* (littéralement «trois feuilles») comprennent environ 300 espèces, dont 80 sont originaires d'Amérique. Les deux variétés décrites ci-dessous sont de première importance dans le domaine agricole et proviennent d'Europe et d'Asie.

Tout le monde connaît le trèfle des prés et le trèfle rampant. On se souviendra du temps de son enfance où l'on s'amusait à chercher des trèfles à quatre feuilles et à savourer le délicieux nectar de ses fleurs minuscules. Ces deux espèces de *Trifolium* sont des plantes herbacées et vivaces, dont les feuilles caractéristiques se composent de trois folioles réunies en un point commun. S'il croît dans un sol dont la teneur en phosphore, en potasse et en calcium est suffisante, le trèfle des prés peut atteindre jusqu'à 1 m de hauteur et présenter des touffes massives de racines pivotantes munies de plusieurs tiges dressées. D'autre part, le trèfle rampant possède de longues tiges glabres et rampantes qui prennent racine aux noeuds. Il dépasse rarement 20 cm de hauteur et se propage souvent sur une assez vaste étendue. Les capitules

Trèfle des prés et trèfle rampant

(Légumineuses)

Trifolium pratense L.
 et *T. repens* L.
 (Fabaceae ou Leguminosae)

sphériques du trèfle des prés sont relativement gros et composés de nombreux fleurons allant du rose au rouge violacé. Les capitules du trèfle rampant, portés sur de longs pédoncules, sont plus petits et composés de fleurons blancs ou rosâtres. Les fleurs des deux espèces s'épanouissent de la base vers le sommet; lorsqu'elles parviennent à maturité après la pollinisation, elles se ferment et s'inclinent. Chacun des minuscules fruits séchés produit d'une à trois graines, petites mais lourdes; un baril de 35 L de graines de trèfles peut peser jusqu'à 26 kg.

Où les trouver

Le trèfle des prés et le trèfle rampant ont été introduits en Amérique du Nord, où ils sont maintenant cultivés à diverses fins: foin, fourrage de réserve, pâturage. Ils sont aussi d'usage courant dans l'amendement des sols. On les trouve partout au Canada, dans les pelouses, les champs, les jardins, les terrains vagues et en bordure des routes, du niveau de la mer aux élévations subalpines.

Comment les accommoder

Les fleurs de la majorité des trèfles donnent une boisson délectable qui peut être consommée seule comme tisane ou combinée à d'autres herbes, telles la menthe verte et la consoude, ou encore à des baies sauvages, notamment les bleuets, les canneberges, les fraises et les framboises. Certains n'aiment pas l'infusion de trèfle au premier abord, mais d'autres affirment qu'en persistant on finit par la trouver fort agréable; elle est d'ailleurs très facile à faire. Les guérisseurs la prescrivent pour calmer le système

nerveux ainsi que pour soulager flatuosités et bronchites. Il y a longtemps qu'on s'en sert pour combattre la coqueluche.

Tisane: Par une journée sèche et ensoleillée, cueillez les fleurs de trèfle parvenues à maturité, ainsi que les feuilles, si vous le désirez, et faites-les sécher dans une pièce bien ventilée ou au soleil, mais jamais au four. La meilleure méthode consiste à les placer dans un sac de coton ou de papier et à les suspendre au plafond durant deux à quatre semaines. Lorsqu'elles sont complètement flétries, écrasez-les en les frottant entre les doigts. Entreposez les fleurs et les feuilles déchiquetées dans des bocaux couverts, dans un lieu frais et obscur, afin de conserver l'arôme volatile du trèfle.

Pour faire votre thé, laissez infuser environ 15 ml (1 c. soupe) de fleurs séchées de trèfle des prés ou rampant, mêlées ou non avec des feuilles, dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante et servez-le à la façon du thé oriental. Le sucre et le miel mettent en relief la fragrance du trèfle.

Il existe de nombreuses façons de servir l'infusion de trèfle. Pour varier un peu, ajoutez quelques gouttes de jus de citron, de framboise ou de bleuet; vous pouvez aussi la rehausser d'une simple tranche de citron ou d'un zeste d'orange séché. D'autres encore la préféreront peut-être aromatisée à la menthe ou sucrée au miel de trèfle.

Thé glacé au trèfle: Laisser infuser environ 75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de fleurs de trèfle dans 1 L (4 tasses) d'eau bouillante. Remplir de grands verres de glaçons et y verser l'infusion bouillante, comme pour faire du thé glacé. Sucrer au goût et servir garni d'une tranche de citron ou d'orange ou encore d'une feuille de menthe.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le bétail et la volaille raffolent de la plupart des espèces de trèfles. Le rhizome du trèfle blanc se consomme de la même manière que les Indiens de la côte de la Colombie-Britannique apprêtaient le trèfle sauvage (*T. wormskjoldii* Lehm.), c'est-à-dire cuit à la vapeur et trempé dans l'huile ou la graisse. Les jeunes feuilles et fleurs des trèfles blancs et rouges, ainsi que d'autres espèces, se mangent crues ou en salade, bien qu'elles soient réputées indigestes; elles doivent donc être ingérées en petites quantités. Cuit, le trèfle est plus sucré que la plupart des légumes et aussi populaire en Europe qu'en Amérique. On en tire également un miel riche en nectar qui fait la joie de tous les amateurs. Les fleurs et graines séchées des trèfles blancs et rouges ont servi à la fabrication du pain lorsque la famine sévissait en Irlande.

Étant donné qu'il a une grande valeur nutritive, qu'il est bien connu, commun et facilement identifiable, le trèfle constitue l'aliment de survie par excellence. Notons cependant qu'une espèce, le trèfle des champs (*T. arvense* L.), mauvaise herbe de teinte grisâtre et à capitules soyeux, devient désagréable au goût au moment de la floraison.

Hêtre américain

(Fagacées)

Autre nom

Hêtre à grandes feuilles.

Comment le reconnaître

Le hêtre américain est un arbre à feuilles caduques pouvant atteindre 25 m de hauteur et 1 m de diamètre environ. Généralement, son tronc uni et sa large cime lui donnent une allure symétrique. L'écorce, particulièrement lisse, est gris pâle et couverte de taches foncées. Les feuilles, pouvant mesurer jusqu'à 15 cm de longueur, sont alternes, simples, elliptiques, pointues et munies de petites dents incurvées se terminant en pointe. Les fleurs, elles, sont petites et à peine visibles. Les fleurs mâles et femelles sont unisexuées, mais portées sur le même arbre. Les fruits, des fânes brun luisant mesurant environ 2 cm, sont triangulaires, pointus et dotés d'une mince enveloppe. À maturité, la cupule hérissée qui les contient par paire s'ouvre pour les laisser échapper. Les fânes sont bien connues dans les régions où abonde l'arbre. Les enfants et de nombreuses espèces d'animaux raffolent de leur goût sucré. Le bois du hêtre est ferme et robuste, mais il se travaille facilement. C'est un bon combustible, qui sert en outre à la fabrication de meubles et d'ustensiles.

Où le trouver

Seule une espèce de hêtre est indigène en Amérique du Nord. Au Canada, son aire de répartition se limite à la région des bois francs qui s'étend de l'île du Cap-Breton à la côte septentrionale de la baie Georgienne.

Le hêtre croît d'ordinaire parmi d'autres bois durs, rarement en formation pure. Il atteint sa taille optimale lorsqu'il croît dans des terres basses fertiles.

Le hêtre à grandes feuilles et le hêtre européen (*Fagus sylvatica* L.) se ressemblent beaucoup. Les deux espèces sont souvent utilisées à des fins ornementales en raison de leur forme symétrique et de la couleur de leur écorce et de leurs feuilles. Ces dernières n'attirent guère les insectes et résistent remarquablement aux maladies. Il existe diverses variétés de hêtres européens, mais le hêtre pourpre (var. *purpurea* Ait.) est sans doute le plus connu au Canada.

Avertissement

La fâne renferme une substance saponinoïde qui peut provoquer des troubles gastro-intestinaux quand on en consomme en trop forte dose. Il convient donc d'en user avec modération.

Comment l'accommoder

Les fânes du hêtre américain et du hêtre européen constituent de très bons succédanés du café. C'est une boisson nutritive et originale. On peut la consommer nature ou mêlée à du vrai café, du chocolat ou du lait, et y ajouter du sucre ou du miel au goût.



Café: Cueillir les fâines, puis les séparer de leur cupule en les passant au tamis ou en les secouant dans un bol. Les fâines devraient se ramasser au fond permettant alors de retirer les cupules. Les faire sécher dans un endroit ouvert, aéré et chaud. Torréfier les fâines au four à 120°C (250°F) jusqu'à ce qu'elles soient brun foncé à l'intérieur et croustillantes. Écaler les fâines et enlever la peau intérieure (membrane mince au goût amer) en les frottant entre les mains. Moudre les fâines rôties dans un moulin à café, dans un broyeur électrique ou au moyen d'un mortier et d'un pilon.

Pour faire le café, mélanger dans une grosse tasse 15 ml (1 c. soupe) de poudre de fâines et 50 ml (1/4 tasse) de crème légère. Remplir la tasse d'eau bouillante, agiter et servir avec du sucre, du miel ou couronné d'un îlot de crème fouettée.

Boisson aux fâines

15 ml	poudre de fâines	1 c. soupe
5 ml	cacao ou chocolat instantané	1 c. thé
50 ml	lait ou crème légère	1/4 tasse
250 ml	eau bouillante	1 tasse
	sucres ou miel (facultatif)	

Dans un mélangeur électrique, combiner la poudre de fâines, le cacao ou le chocolat instantané et le lait ou la crème. Y verser l'eau bouillante et actionner le mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Servir chaud, accompagné de sucre ou de miel, si on le désire. (Donne 1 portion.)

Boisson estivale au chocolat et aux fâines

30 ml	poudre de fâines	2 c. soupe
25 ml	chocolat instantané sucré	1 1/2 c. soupe
500 ml	eau froide	2 tasses
	2 boules de crème glacée à la vanille	

Dans un mélangeur électrique, combiner la poudre de fâines, le chocolat instantané et l'eau froide. Une fois le tout bien mélangé, ajouter la crème glacée. Mélanger de nouveau jusqu'à ce que le liquide soit bien lisse. Servir par temps chaud ou à l'occasion d'une fête d'enfants. (Donne 2 portions.)

Café glacé

30 ml	poudre de fâines	2 c. soupe
500 ml	lait froid	2 tasses
	2 boules de crème glacée au café	
	rhum ou brandy au goût	

Mettre la poudre de fâines, le lait et la crème glacée dans un mélangeur et actionner jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux. Servir avec un soupçon de rhum ou de brandy. (Donne 2 portions.)

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les faînes servaient autrefois à des usages multiples. Il y a quelques dizaines d'années, elles étaient cueillies, consommées et vendues sur la plupart des marchés des États-Unis. Aujourd'hui, ce commerce n'a plus cours. En Europe, et particulièrement en France, on extrait des faînes une huile limpide, délicate et recherchée, de qualité comparable à l'huile d'olive. Dans les régions où le hêtre croît en abondance, ses fruits continuent, encore de nos jours, à servir de fourrage pour les porcs et d'autres animaux. À la fin du printemps, au moment de la germination, les nouvelles pousses et leurs feuilles vertes et charnues peuvent être cueillies et apprêtées comme un légume. Elles sont très sucrées et leur goût rappelle celui des noix.

Deux autres groupes d'arbres très connus font partie de la famille des fugacées: les chênes et les châtaigniers. Les chênes (*Quercus*) sont très communs et, bien que le gland de certaines espèces (chênes blancs) puisse servir de succédané passable du café, usage fort répandu en Europe, il n'est pas recommandé d'en boire, car son absorption en fortes doses pourrait peut-être entraîner des effets néfastes. On le soupçonne d'avoir été la cause de nombreux cas d'empoisonnement de bestiaux. En revanche, les châtaignes (*Castanea*) donnent un excellent simili-café et se préparent comme le café de faînes. Malheureusement, le châtaignier

d'Amérique [*C. dentata* (Marsh.) Borkh.], jadis prolifique dans le sud de l'Ontario, de la rivière Niagara et du lac Ontario vers l'ouest jusqu'à la rivière Détroit et au lac Ste-Claire, s'est raréfié à la suite des ravages causés par la brûlure du châtaignier, maladie fongique de l'écorce venue d'Asie. Le châtaignier occupait une place importante dans l'alimentation des Amérindiens, constituant une source importante de fécule. En Asie et en Europe méridionale, les diverses espèces de châtaignes sont communément utilisées pour remplacer le blé et la pomme de terre. Les célèbres marrons glacés de la confiserie française consistent en châtaignes bouillies, trempées dans du sucre clarifié, puis séchées. Il convient de noter que les marronniers d'Inde (*Aesculus hippocastanum* L.) qui ornent souvent les rues de nos villes ne sont pas des châtaigniers et que leurs fruits ne sont pas comestibles.

Menthe des champs et plantes apparentées

(Labiacées)

Autres noms

Menthe du Canada, baume.

Comment les reconnaître

Froissez les feuilles, fermez les yeux et humez: vous reconnaîtrez la menthe à sa seule odeur fraîche et aromatique. La menthe des champs, originaire d'Amérique du Nord et d'Europe, est une plante vivace dressée, poussant à partir de rhizomes rampants, et sa hauteur dépasse rarement 50 cm. Comme dans le cas de toutes les menthes, les tiges sont plutôt carrées et les feuilles poussent en paires opposées le long de la tige. Les feuilles sont de forme ovale à elliptique, acuminées, tantôt glabres tantôt velues, et dentées. Les petites fleurs mauves, ou blanches à l'occasion, poussent en grappes aux aisselles des feuilles supérieures. Deux autres menthes, d'abord importées d'Europe comme espèces cultivées, se retrouvent maintenant à l'état sauvage dans certaines parties du Canada. Il s'agit de la menthe à épis (*M. spicata* L.) et de la menthe poivrée (*M. piperita* L.). Ces espèces se distinguent de la menthe des champs par leurs fleurs, qui poussent en grappes serrées et allongées aux extrémités des tiges plutôt qu'en petites touffes distribuées le long des tiges aux aisselles des feuilles.

On différencie surtout la menthe à épis et la menthe poivrée par le fait que la première est dotée de feuilles sans tige, ou sessiles, tandis que l'autre a des feuilles bien pétiolées. Les trois espèces, de même que



d'autres types de menthes, peuvent servir à parfumer des mets ou à faire des tisanes. Les amateurs de menthe peuvent facilement distinguer les saveurs des différentes espèces, dues à la présence de certaines huiles essentielles.

Où les trouver

La menthe des champs pousse, à travers le Canada, dans les endroits humides, les marécages, sur les rives des cours d'eau et des lacs, des terres basses aux altitudes modérées des montagnes. La menthe à épis et la menthe poivrée se retrouvent souvent comme échappées de cultures sur les rives des cours d'eau, dans les fossés, les terres basses et les bords de route humides du sud du pays.

Comment les accommoder

La menthe des champs a longtemps été utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord comme plante à infusion et herbe potagère. Comparée à la menthe à épis et à la menthe poivrée, elle a un arôme et un goût de moisi. Elle donne néanmoins une tisane plus que passable, idéale après un repas de gastronomie sauvage. La menthe à épis et la menthe poivrée sont très connues comme plantes à infusion en Europe et en Amérique du Nord, et elles constituent un ingrédient courant des mélanges de thé commerciaux.

Tisane: On peut facilement faire sécher les feuilles de menthe pour les consommer ultérieurement: il suffit de les cueillir par un matin ensoleillé et sec, juste avant la

floraison, et de les étendre pendant quelques jours dans un endroit chaud et bien aéré, jusqu'à ce qu'elles soient cassantes. Lorsqu'elles sont bien sèches, on peut les mettre dans un récipient hermétique.

La préparation de base de la tisane à la menthe est la même, quelles que soient les espèces utilisées. Dans une théière réchauffée, placer 30 ml (2 c. soupe) de feuilles de menthe fraîches *ou* environ 10 ml (2 c. thé) de feuilles de menthe séchées par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser environ 10 minutes. Servir avec quelques gouttes de citron et un peu de miel, si on le désire, mais il est préférable d'y goûter d'abord. Cette tisane est excellente contre les indigestions, les coliques et les rhumes.

Tisane à la menthe et à l'orange

30 ml	feuilles de menthe fraîches	2 c. soupe
	<i>ou</i>	
5 ou 10 ml	feuilles de menthe séchées	1 ou 2 c. thé
5 ml	zeste d'orange râpé, frais ou séché	1 c. thé
250 ml	eau bouillante	1 tasse
	tranche d'orange pour la garniture	

Placer la menthe et le zeste dans une théière réchauffée, couvrir d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Servir dans une grosse tasse garnie d'une mince tranche d'orange. Voilà une bonne boisson à servir à vos invités au cours d'une soirée.

Tisane épicée à la menthe

30 ml	feuilles de menthe fraîches	2 c. soupe
	ou	
5 ou 10 ml	feuilles de menthe séchées	1 ou 2 c. thé
250 ml	eau bouillante	1 tasse
	3 clous de girofle	
1 ml	cannelle	1/4 c. thé

Placer la menthe dans une théière réchauffée, couvrir d'eau bouillante et ajouter les clous de girofle et la cannelle. Laisser infuser 10 minutes et passer au tamis avant de servir. Voilà une bonne tisane de fin de soirée.

Tisane à la menthe et à la framboise

15 ml	feuilles de menthe fraîches et déchiquetées	1 c. soupe
30 ml	feuilles de framboisier fraîches et déchiquetées	2 c. soupe
250 ml	eau bouillante	1 tasse
	framboises fraîches, entières, pour la garniture	

Placer les feuilles de menthe et de framboisier dans une théière réchauffée, couvrir d'eau bouillante et incorporer les framboises broyées. Laisser infuser 10 minutes. Mettre une ou deux framboises fraîches dans la tasse avant de servir.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les menthes et plantes apparentées contiennent une vaste gamme d'huiles essentielles aromatiques, ce qui les rend idéales non seulement comme ingrédients de tisane, mais également comme herbes potagères et médicinales. La menthe à épis et la menthe poivrée sont particulièrement prisées pour parfumer bonbons, dentifrices, gommages à mâcher et médicaments. Elles ont aussi la faculté de faire expulser les gaz intestinaux. Les Indiens utilisaient la menthe des champs comme remède contre le rhume, la fièvre, la douleur, les enflures, les coliques chez les enfants, les nausées et les vomissements.

Parmi les plantes voisines de la menthe, *Satureja douglasii* (Benth.) Briq. nous apparaît digne de mention, car elle est à notre avis l'une des meilleures, même si on ne la trouve que sur la côte méridionale et dans la zone humide intérieure de la Colombie-Britannique. Plante basse, rampante, aux feuilles opposées ovales, au dessous d'un pourpre brillant, et dont les aisselles révèlent de minuscules fleurs blanches, elle possède un parfum épicé, aromatique qu'on peut difficilement oublier. Les Indiens de la côte du Pacifique ne furent pas les seuls à tirer parti de cette plante: les colons espagnols, les explorateurs et trappeurs de la baie d'Hudson ainsi que les pionniers ne tardèrent pas à les imiter. On procédait de la même manière que pour la tisane à la menthe et on ajoutait souvent de la cassonade. Cette plante est assez commune dans son aire de répartition; profitez-en si vous en trouvez.

Autres noms

Menthe de cheval, bergamote sauvage.

Comment la reconnaître

Cette herbe vivace croît à partir de rhizomes rampants; elle est très voyante. Les tiges, habituellement hautes d'environ 50 cm, sont dressées et rarement ramifiées. Les feuilles poussent en paires opposées à différents intervalles le long de la tige. Leur forme est tantôt ovale et étroite, tantôt mince et triangulaire; elles sont acuminées, dentées sur les bords et d'une couleur gris-vert à cause de la présence de nombreux poils minuscules sur la surface. Les fleurs, variant du mauve au pourpre, apparaissent habituellement en juillet. Longues et tubulaires, elles sont étroitement groupées en capitules terminaux arrondis. Lorsqu'on la froisse, la plante entière exhale une odeur aromatique qui rappelle celle de la menthe. Une proche parente de cette espèce, la monarde écarlate (*Monarda didyma* L.), est bien connue des jardiniers... et des oiseaux-mouches.

Où la trouver

La monarde fistuleuse croît par touffes dans les bois ouverts et les endroits rocheux, du Québec jusqu'à l'intérieur de la Colombie-Britannique, le plus souvent à faible altitude.

Comment l'accommoder

Les Indiens de tout le continent connaissent cette herbe aromatique et en tiraient une tisane bien avant l'arrivée des premiers explorateurs et commerçants blancs. Étant donné leur penchant pour les plantes fortement parfumées, les peuples autochtones, notamment les Iroquois du Québec et les Kootenays de la Colombie-Britannique et de nombreux groupements des États-Unis utilisaient les tisanes comme boisson et aussi comme remède contre le rhume, la fièvre, la pneumonie, la grippe, les malaises féminins, les dérangements d'estomac, les maladies des reins et une foule de maux. Les pionniers et les voyageurs blancs ne tardèrent pas à connaître l'existence de ce remède efficace que la pharmacologie reconnut plus tard comme moyen d'accroître la transpiration, de favoriser le flux menstruel chez les femmes et de soulager les douleurs gastriques causées par les excès de gaz.

Tisane: Mettre une généreuse poignée de feuilles de monarde, fraîches ou séchées, dans une théière réchauffée, remplir d'eau bouillante et laisser infuser pendant 5 minutes. On peut également y ajouter du citron, du miel, du sucre ou du lait et mélanger les feuilles avec d'autres herbes sauvages pour obtenir des saveurs tout à fait originales.

Monarde fistuleuse

(Labiacées)



Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Le nom générique *Monarda* rappelle Nicolas Monardez, médecin espagnol né en 1493, année qui suivit la découverte historique de l'Amérique par Christophe Colomb.

Monardez décrivit pour la première fois de nombreuses espèces de plantes du Nouveau Monde.

Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient la monarde fistuleuse non seulement comme tisane et remède, mais également comme parfum. Les Cheyennes, par exemple, parfumaient leurs chevaux favoris, en particulier la crinière et la queue, avec les feuilles mâchées de cette plante. Les Crows la mélangeaient avec d'autres herbes odorantes et appliquaient le mélange sur leurs cheveux, leur corps et leurs vêtements, souvent avec une goutte de castoréum. Les Kootenays et les Têtes plates faisaient sécher les feuilles, les pulvérisaient et saupoudraient le tout sur la viande qu'ils fumaient afin d'en éloigner les mouches et les vers, et de mieux la préserver. Il est intéressant de noter que *Monarda* contient une huile volatile, le thymol, qu'on retrouve également dans le thym (*Thymus vulgaris* L.) et qui est employé en médecine comme agent antifongique, antibactérien et vermifuge. C'est sans aucun doute ce produit chimique qui empêchait la viande de se gâter.

Sassafras

(Lauracées)

Autres noms

Sassafras officinal, laurier-sassafras.

Comment le reconnaître

Le sassafras est une arbre de taille moyenne, mesurant environ 10 m de hauteur et 30 cm de diamètre. Il est parfois petit et ne dépasse guère la taille d'un arbuste, surtout dans les parties septentrionales de son aire. Le tronc est court et se ramifie librement pour former une cime ouverte, irrégulière et au sommet plat, avec des branches fragiles et tourmentées. Les racines ont tendance à donner naissance à de nombreux rejets.

L'écorce des jeunes tiges est mince et de couleur marron, tandis que celle des vieilles tiges est épaisse et profondément crevassée. Le bois est tendre, à gros fil et d'un brun-orangé, avec un mince aubier jaune. Les feuilles sont alternes et de forme ovale; leur pointe est émoussée, et leur bord uni. Elles possèdent souvent un gros lobe proéminent sur un côté ou sur les deux. Les fleurs, d'un jaune verdâtre, poussent en grappes peu fournies et sur des arbres différents, selon leur sexe. Les fruits sont de la taille d'un pois; bleu foncé, de forme ovale et ressemblant à des baies, ils poussent à l'extrémité des pédoncules claviformes rouges et charnus. L'écorce, les ramilles, les feuilles et le bois ont un arôme et un goût caractéristiques et agréables.

Où le trouver

Au Canada, l'aire de répartition de cet arbre indigène ne couvre que le sud de l'Ontario, de la région de Toronto jusqu'à l'extrémité méridionale du lac Huron. Aux États-Unis, il pousse du Maine jusqu'à la Floride et au Texas. Il tolère assez bien l'ombre et on le rencontre dans les forêts de bois francs, le long des clôtures et des routes et dans les fermes abandonnées.

Avertissement

Le sassafras renferme un composé, le safrol, qui, absorbé en grande quantité par des rats et des souris, leur aurait causé des tumeurs. C'est pourquoi le safrol fait partie des additifs alimentaires interdits au Canada (Loi canadienne des aliments et drogues B.01.046) et aux États-Unis. De récentes recherches portent à croire que la désagrégation du safrol s'opère différemment chez l'homme et chez les bêtes. On ne peut donc pas encore se prononcer sur la relation entre le safrol et les tumeurs humaines.

Comment l'accommoder

L'écorce, en particulier celle des racines, mais aussi celle des ramilles, donne une tisane très désaltérante, bien connue dans l'est de l'Amérique du Nord et en Europe. On reconnaît facilement le parfum de la tisane (qui provient du safrol) dans l'écorce vivante, les feuilles et les fleurs, qui peuvent également servir à faire une infusion moins forte. On peut prendre l'écorce, la faire sécher et l'entreposer pendant plusieurs années.



Tisane: Faire mijoter une poignée d'écorce séchée dans environ 1 L (4 tasses) d'eau pendant 5 minutes. Pour obtenir une tisane plus forte, faites bouillir le liquide un peu plus longtemps ou employez un peu plus d'écorce. Vous pouvez utiliser la même écorce deux fois ou davantage, en vous rappelant cependant que la tisane sera de plus en plus faible. L'infusion de sassafras est de couleur marron foncé; elle procure agrément et détente. Toutefois, si on la fait bouillir trop longtemps, elle peut devenir amère. Il est possible de la sucrer avec du miel, du sucre ou mieux du sirop d'érable. Pour les enfants, on peut la réduire de moitié dans du lait chaud et obtenir une boisson rose, apaisante et à saveur de *root beer*.

La tisane de sassafras constitue non seulement une boisson savoureuse, mais elle est répandue comme tonique; elle combattrait l'hypertension, favoriserait la transpiration chez les personnes enrhumées et réduirait la fièvre. Certains Indiens l'utilisaient jadis pour soigner la rougeole. Si, comme la plupart des Canadiens, vous n'avez pas accès au sassafras sauvage, vous pouvez en obtenir l'écorce dans les magasins d'aliments naturels et les boutiques d'épicerie fine un peu partout au pays.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les feuilles de sassafras, séchées et réduites en poudre, étaient connues de nos grands-mères. Mucilagineuses, elles servaient à épaissir les soupes, et à leur donner une saveur épicée. Le bois, qui est doux et possède un grain agréable, est parfois scié en planches et employé en menuiserie.

Le sassafras fut découvert par les Européens au XVI^e siècle, au cours des explorations espagnoles en Floride. On confondit d'abord son parfum avec celui de la cannelle. L'écorce fut bientôt importée en Europe où elle acquit une grande réputation de remède contre les coliques, les maladies vénériennes et de nombreuses autres affections.



Autres noms

Bouquets rouges, herbe à feu, asperge, lilas de montagne.

Comment le reconnaître

L'épilobe à feuilles étroites est une grande herbe vivace à une seule tige, poussant à partir d'un rhizome souterrain ligneux. Les feuilles, nombreuses, denses et étroites, ont des bords unis et sont en forme de lance, ressemblant au feuillage de certains saules à feuilles étroites. Les fleurs, d'un pourpre rougeâtre éclatant, croissent en longues grappes terminales et sont très voyantes. Elles éclosent de la base au sommet de la grappe à mesure que la saison progresse. La floraison peut ainsi durer un mois ou plus. Les capsules contenant les graines sont longues et étroites; elles se fendent sur la longueur lorsqu'elles mûrissent. Les graines, à l'instar de celles du pissenlit et de l'asclépiade, sont parachutées et, poussées par le vent, elles peuvent voler sur de grandes distances.

Une espèce étroitement apparentée, l'épilobe à feuilles larges (*Epilobium latifolium* L.), s'emploie de manière analogue. Il est beaucoup plus court que l'épilobe à feuilles étroites, mais ses fleurs sont plus grandes et se présentent en plus petites grappes.

Où le trouver

Cette belle fleur pourrait fort bien devenir l'emblème floral national, tellement elle est répandue au Canada. Elle croît sur de grandes étendues, couvrant parfois un grand nombre d'acres, dans les clairières, les brûlés, les endroits déboisés, les forêts et le

Épilobe à feuilles étroites

(Onagrariacées)

long des rives des cours d'eau. On la retrouve également en Europe et en U.R.S.S. L'épilobe à feuilles larges pousse sur les barres de fleuve, les berges graveleuses et les éboulis humides, dans le Nord canadien et, au sud, dans les montagnes.

Comment l'accommoder

Les feuilles d'épilobe peuvent être infusées pour faire une tisane désaltérante, idéale pour les campeurs et ceux qui parcourent les forêts, car on en trouve très facilement. Cette tisane était consommée par certains peuples indiens du Canada, de même qu'en Russie et en Angleterre, où elle servait de succédané courant du thé. En Russie, la tisane d'épilobe s'appelle *kwilski chai*.

Tisane: Il est préférable de cueillir les feuilles avant la floraison, tandis que les plants sont encore jeunes et tendres. Utilisez les feuilles fraîches ou faites-les sécher et placez-les dans un contenant scellé jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Pour faire votre tisane, mettez une grosse poignée de feuilles dans une théière réchauffée, remplissez d'eau bouillante et laissez infuser de 5 à 10 minutes. L'infusion que vous obtiendrez sera vert pâle et sucrée, ne nécessitant ni lait ni sucre.

D'aucuns trouvent cette tisane un peu trop faible et préfèrent y incorporer d'autres ingrédients: menthe, monarde, fruits

d'églantier, fraises séchées, thé, etc. Certains trouvent cette tisane légèrement laxative, en particulier lorsqu'elle est faite avec des feuilles fraîches; il vaudrait mieux que vous en buviez en petites quantités jusqu'à ce que vous y soyez habitué.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

La moelle sucrée et succulente de la tige de l'épilobe à feuilles étroites était un aliment printanier fort prisé des Indiens de la côte de la Colombie-Britannique. Ceux-ci fendaient les tiges avec l'ongle du pouce, les saupoudraient de sucre et enlevaient la substance intérieure avec leurs dents. Les Haïdas des îles Reine-Charlotte conservaient les fibres extérieures des tiges après avoir mangé la partie intérieure et s'en servaient pour fabriquer des ficelles et des filets de pêche. On dit que les tiges, qui peuvent également être cuites, constituent un bon succédané de l'asperge. Les feuilles font aussi un excellent légume cuit que les explorateurs canadiens-français appelaient "herbe frette".

Autres noms

Céanothus d'Amérique, céanothe d'Amérique.

Comment le reconnaître

Ce petit arbuste, qui n'atteint habituellement pas 1 m de hauteur, se réduit l'hiver à une base ligneuse qui dépasse à peine le niveau du sol et donne naissance au printemps à de nouvelles pousses. Les feuilles, qui poussent de façon alterne le long de la tige, sont ovales et acuminées, avec des bords finement dentés et trois nervures saillantes, une centrale et deux latérales. Les fleurs, petites et blanches, poussent en grappes denses et plumeuses au bout de longues tiges, près de l'extrémité des ramilles. Les fruits consistent en petites capsules brunes et sèches se divisant en trois sections.

Plusieurs espèces de *Ceanothus* se rencontrent au Canada. L'une d'elles, le céanothe velouté (*Ceanothus velutinus* Dougl. ex Hook.), est digne de mention. Il s'agit d'un petit arbuste qui présente des grappes de fleurs blanches et voyantes; ses feuilles, qu'il garde pendant tout l'hiver, sont luisantes, coriaces et enduites de résine. Elles peuvent être utilisées de façon analogue à celles du thé du New Jersey.

Où le trouver

Le thé du New Jersey croît dans les bois peu denses ainsi que sur les pentes rocheuses ou graveleuses, des Maritimes à l'Ontario, et vers le sud jusqu'à la Floride et au golfe du Mexique. Le céanothe velouté, lui, se rencontre dans l'Ouest, de la Colombie-Britannique jusqu'à la Californie et, vers l'est, jusqu'au Dakota du Sud et au Colorado.

Comment l'accommoder

Le thé du New Jersey est une des plantes à tisane les plus connues de l'est de l'Amérique du Nord, ou du moins l'était-elle dans le passé. Les colons américains employaient ses feuilles comme succédané du thé à l'époque du Boston Tea Party et, plus tard, au cours de la Révolution américaine, lorsqu'il était pratiquement impossible de se procurer du thé véritable.

Tisane: Cette tisane peut se faire à partir de feuilles fraîches cueillies au moment de la floraison, mais elle est encore meilleure lorsqu'on fait infuser des feuilles qui sont devenues cassantes à la suite d'une lente dessiccation. Pour les faire sécher, une excellente méthode consiste à les suspendre dans un sac de papier ou de tissu, dans un endroit chaud et sec. La tisane se fait de la même façon qu'un thé ordinaire, avec environ la même proportion de thé et d'eau. Elle a un goût très proche de celui du thé oriental, sans toutefois contenir la caféine et la théine qui incommode certaines personnes. En un mot, il s'agit d'une boisson tout à fait exquise.

Thé du New Jersey

(Rhamnaceae)



Les autochtones de l'Ouest canadien utilisaient *Ceanothus velutinus* pour en tirer une tisane qui constituait non seulement une agréable boisson aromatique, mais aussi un remède pour purifier le sang, guérir les os et combattre la tuberculose. Elle servait enfin de lotion pour les écorchures et l'eczéma.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les pharmacologistes ont prouvé que le thé du New Jersey, longtemps connu comme astringent dans la médecine populaire, peut aider à la coagulation du sang lorsqu'on l'administre par voie orale. Les substances coagulantes actives consistent en un mélange d'acides oxalique, malique, succinique, malonique et phosphorique. On y retrouve également des tanins, des résines et des huiles. Le médicament qui contient ces composés, connu sur le marché sous le nom de «Ceanothin», est extrait de l'écorce des racines. Les Sautaux avaient recours à cette plante pour fabriquer une sorte de sirop contre la toux, et ils tiraient de ses racines une teinture rouge cannelle.

Fraisier sauvage

(Rosacées)

Comment le reconnaître

On trouve au moins trois espèces de fraisiers sauvages au Canada: le fraisier maritime [*F. chiloensis* (L.) Duchesne], le fraisier des bois ou à vaches (*F. vesca* L.) et le fraisier de Virginie ou des champs (*F. virginiana* Duchesne). Ils sont étudiés dans un même chapitre car ils peuvent tous être utilisés de façon analogue et ont fondamentalement la même apparence. Ce n'est pas la peine de les présenter tant ils sont omniprésents et semblables aux variétés cultivées.

Tous sont des plantes vivaces herbacées et basses, qui se multiplient de façon végétative au moyen de longues traînées ou stolons. Les feuilles, toutes basilaires, sont composées et dotées d'une longue tige; elles ont chacune trois folioles semblables, grossièrement dentées et aux nervures visibles, se joignant en un point commun. Les fleurs sont voyantes avec leurs cinq pétales blancs et ronds au centre jaune. Chaque tige en porte habituellement plusieurs. Tout le monde connaît et aime les fruits doux et charnus, avec leurs petites graines encastrées sur la surface extérieure. Les diverses variétés cultivées de fraisiers dérivent des espèces sauvages et ont une forme très similaire, à ceci près que leurs fruits et leurs feuilles sont plus gros.

Où le trouver

Le fraisier sauvage se retrouve dans les bois ouverts et les prairies partout au Canada, à l'exception du Grand Nord et de la zone de toundra alpine des montagnes. Le fraisier



maritime est confiné aux régions bordant immédiatement la côte du Pacifique; les deux autres sont communs dans toute l'Amérique du Nord.

Avertissement

Si vous utilisez des feuilles séchées, assurez-vous qu'elles le soient entièrement. Il semble qu'un poison se forme au cours du séchage des feuilles de mûrier, de framboisier et de fraisier; la composition de ce poison se transformerait cependant pour le rendre inoffensif une fois les feuilles entièrement séchées. Euell Gibbons dans son livre *Stalking the Wild Asparagus* mentionne le cas de bestiaux qui se seraient empoisonnés avec des feuilles flétries.

Comment l'accommoder

Chacun sait que les fraises sauvages sont des fruits délicieux, mais combien savent qu'elles peuvent donner une boisson désaltérante? Les feuilles de fraisier, de plus, sont une des plus riches sources naturelles de vitamine C. On peut en tirer une tisane agréable, idéale pour les excursionnistes, car elles sont très nourrissantes et faciles à trouver.

Tisanes: Il suffit d'écraser les *fruits* mûrs et de les ajouter (une petite poignée par tasse) à de l'eau bouillante ou encore de les mélanger à de l'eau froide et de servir glacé.

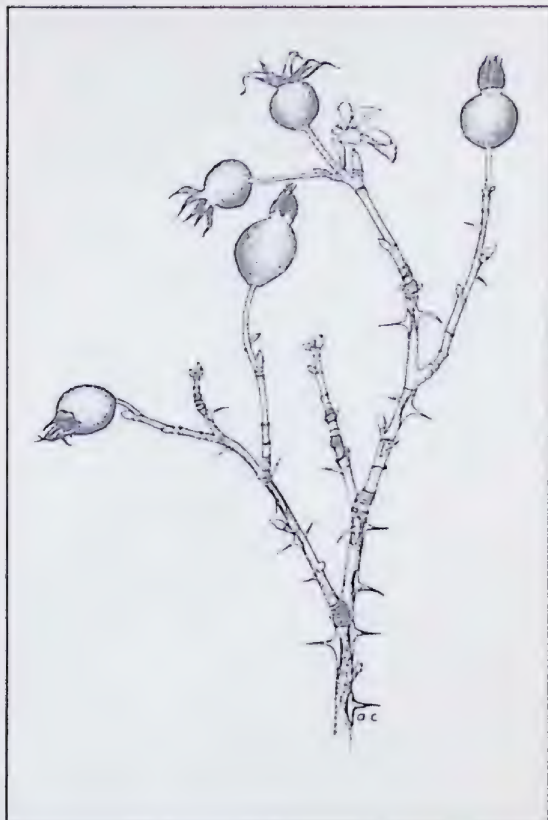
Vous pouvez faire sécher les fruits au soleil et les entreposer pour les consommer ultérieurement. Il arrive, pendant une vague de temps chaud et sec, que les fruits sèchent sur les plants; il suffit alors de les cueillir et de les mettre dans un contenant hermétique. Les baies fraîches peuvent par ailleurs constituer une délicieuse garniture de punch aux fruits.

Prenez les jeunes *feuilles*, fraîches ou complètement séchées, et versez de l'eau bouillante dans une proportion d'environ deux poignées de feuilles par litre (4 tasses) d'eau. Laissez infuser la tisane environ 5 minutes, puis assoyez-vous confortablement et savourez! Vous pouvez ajouter les feuilles de fraisier à d'autres herbes ou au vrai thé. Elles contiennent du tanin, comme le thé, mais sont exemptes de caféine.

Concentré de vitamine C: Pour faire ce concentré pouvant se servir chaud ou froid il vous suffit de remplir un mélangeur de feuilles fraîches, de recouvrir le tout d'eau froide et de réduire en pulpe. Placez ce liquide dans une casserole et laissez mijoter environ 15 minutes. Faites reposer pendant la nuit, puis passez au tamis et réfrigérez. On peut consommer ce liquide seul ou comme un thé, chauffé et mélangé avec du miel et du jus de citron ou du vinaigre de cidre. On peut même le substituer à l'eau pour diluer les jus congelés, comme le suggère Euell Gibbons dans *Stalking the Wild Asparagus*. Si vous voulez l'entreposer pour consommation ultérieure, versez le liquide dans des contenants à lait en carton et faites congeler.

**Pour ceux qui veulent en savoir
davantage**

L'extrait de feuilles de fraisier sauvage (que l'on obtient en faisant simplement infuser les feuilles) constitue probablement l'un des remèdes les plus efficaces contre la diarrhée. On s'en sert aussi comme tonique et comme liquide pour laver l'estomac, de même que pour combattre eczéma et dysenterie. C'est également une lotion qui nettoie la peau et soulage ses irritations. Les Okanagans de la Colombie-Britannique faisaient rôtir les feuilles, les réduisaient en poudre dans un sac en peau de daim et appliquaient cette poudre comme désinfectant sur les plaies ouvertes de toutes sortes particulièrement sur les plaies buccales des nouveau-nés et sur leur nombril pour favoriser la cicatrisation. Ils y mêlaient de la graisse de cerf pour la maintenir en place.



Autres noms

Églantier, rosier agréable.

Comment le reconnaître

On retrouve de nombreuses espèces de rosiers sauvages au Canada. Qui ne connaît leurs fleurs remarquables et leur ressemblance évidente avec les divers rosiers cultivés qui ont joué un rôle si important dans notre histoire et notre culture. Comme leurs cousins cultivés, ce sont des arbustes dressés, à tiges multiples, à écorce unie, rougeâtre ou verdâtre, armée d'épines plus ou moins grosses. Leurs feuilles, composées, comportent cinq, sept ou neuf folioles de forme ovale. Leurs extrémités sont acuminées ou arrondies et leurs bords portent une dentelure simple ou double. Les fleurs des espèces sauvages sont toutes simples et possèdent cinq pétales. Certaines sont petites tandis que d'autres sont remarquablement grandes et voyantes. Certaines poussent seules sur leur branche alors que d'autres poussent en grappes. Les pétales sont arrondis ou dentelés et leur couleur rose varie du pâle au foncé. Le centre de la fleur est tantôt jaune pâle tantôt jaune foncé et comporte de nombreuses étamines. La plupart des roses sauvages dégagent un parfum délicat, à la fois indescriptible et inoubliable, et certes plus agréable que l'odeur violente des roses cultivées. De taille et de forme variables, les fruits mûrs ont cependant la même couleur rouge-orangé. Ils sont constitués d'une peau charnue entourant une masse compacte de graines pâles, couvertes de nombreux poils minuscules. Dans la plupart des cas, les longs sépales acuminés

Rosier sauvage

(Rosacées)

entourant la base de la fleur persistent à l'extrémité supérieure du fruit.

Il existe plus de cent espèces de rosiers sauvages dans le monde, toutes originaires de l'hémisphère septentrional. Parmi les espèces canadiennes figurent le rosier de Nootka (*Rosa nutkana* Presl), le rosier aciculaire (*R. acicularis* Lindl.), le rosier des marais (*R. pisocarpa* A. Gray), le rosier de Wood (*R. woodsii* Lindl.), le rosier nain (*R. gymnocarpa* Nutt.), le rosier inerme (*R. blanda* Ait.), et le rosier des prairies (*R. arkansana* Porter). Le rosier aciculaire est l'emblème floral de l'Alberta.

Où le trouver

Les rosiers sauvages se rencontrent dans tout le Canada à l'exception de la toundra du Grand Nord et des régions alpines de nos montagnes. On les trouve dans les bois et les prairies, et ils forment souvent de denses fourrés le long des routes et des clôtures. Le rosier de Nootka, le rosier des marais et le rosier nain se retrouvent en Colombie-Britannique et dans les provinces centrales, le rosier des prairies croît dans le sud-ouest des Prairies, le rosier inerme du Manitoba au Nouveau-Brunswick et le rosier aciculaire, très répandu, se retrouve du Québec à la Colombie-Britannique et, vers le nord, jusqu'au Yukon.

Comment l'accueillir

Les fruits des rosiers sauvages, ou fruits d'églantier, sont bien connus pour leur haute teneur en vitamine C: on dit que trois de ces fruits contiennent autant de cette vitamine essentielle qu'une orange entière. Ils renferment également une forte proportion de vitamine A et ils sont plus riches en calcium, en phosphore et en fer que les oranges. Pendant la Seconde Guerre mondiale, les fruits des rosiers sauvages ont acquis une importance extrême en Angleterre et dans les pays scandinaves à la suite des blocus allemands qui empêchaient l'approvisionnement en agrumes. Dans la seule année 1943, les Britanniques ont cueilli environ 4,5 t (5 tonnes impériales) de ces fruits et le sirop «national» obtenu après broyage était distribué parmi la population comme supplément vitaminique. On peut encore facilement se procurer ce sirop dans les cliniques et dans la plupart des épiceries des îles Britanniques.

Tisanes: Nous vous recommandons de cueillir les fruits à l'automne, juste après la première gelée, quoique la plupart des fruits puissent être cueillis à tout moment depuis août jusqu'à l'hiver dans la plupart des endroits. Enlevez ce qui reste de la tige et de la fleur, lavez les fruits et laissez-les sécher sur un plateau. Placez-les dans une pièce bien aérée pendant quelques jours ou mettez-les

dans un four à feu doux pendant quelques heures jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et cassants. On peut les faire sécher et les utiliser tout entiers, mais il est préférable si vous en avez le temps, de fendre les fruits sur le côté et d'enlever les graines avant la dessiccation.

Les graines ont une forte teneur en vitamine E, mais elles sont recouvertes de poils minuscules qui, ingérés, peuvent irriter le tube digestif et causer ce que certains Indiens appellent la maladie du «derrière irrité». Cependant, en passant soigneusement la tisane au tamis, on peut éliminer ces fines épines, si l'on n'a pas le temps ou la patience d'enlever d'abord les graines. Les fruits séchés, avec ou sans graines, peuvent être réduits en poudre ou râpés en petits morceaux et conservés dans un récipient hermétique. Pour faire la tisane, il suffit d'utiliser environ 15 ml (1 c. soupe) de poudre de fruits d'églantier (ou à peu près une douzaine de fruits entiers séchés) par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante et de laisser infuser pendant environ 5 minutes.

La tisane de fruits d'églantier est rose pâle et sa saveur est nettement fruitée. Certains trouveront qu'une petite quantité de miel et quelques gouttes de citron en rehausseront la saveur. Essayez de mélanger les fruits d'églantier avec d'autres ingrédients à tisane. On peut faire un excellent mélange *tutti frutti* en combinant des quantités égales de pelures de pommes filamenteuses et séchées, des morceaux de zeste d'orange et de citron séchés ainsi que des fruits d'églantier. Quelques clous de girofle donneront au mélange une petite saveur exotique. Les fleurs d'hibiscus (en vente dans les magasins d'aliments naturels), les feuilles de menthe poivrée, les bleuets, les saskatoons et les fraises sauvages peuvent également être mélangés aux fruits d'églantier.

Les *pétales* parfumés de la rose sauvage peuvent également servir à faire une tisane. Il faut environ 250 ml (1 tasse) de pétales frais ou séchés par 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante, mais la fine et délicate saveur de cette boisson compense la fatigue occasionnée par la longue cueillette. Choisissez une occasion spéciale et surprenez vos invités!

Les jeunes *feuilles* et les jeunes *pousses* de rosier peuvent s'incorporer à des tisanes d'herbes, mais elles ne semblent pas avoir un goût assez prononcé pour être utilisées seules.

Confiture de pétales de rose

Cette confiture est très courante au Moyen-Orient et dans de nombreuses régions d'Europe où elle est servie en particulier avec du yogourt. Pour faire ce mets délicat, suivez cette recette:

500 ml sucre	2 tasses
125 ml eau	1/2 tasse
500 ml pétales de rose	2 tasses
15 ml jus de citron	1 c. soupe
15 ml jus d'orange	1 c. soupe

Dans une casserole, dissoudre le sucre dans l'eau. Ajouter les pétales de rose et mélanger. Ajouter les jus de citron et d'orange. Faire cuire pendant une demi-heure à feu doux en remuant constamment, jusqu'à ce que les pétales soient dissous. Une fois la confiture refroidie, verser dans des pots de verre propres, couvrir et réfrigérer. Elle constitue entre autres une excellente garniture pour les beignets.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les fruits d'églantier constituent une bonne source de nourriture en cas d'urgence étant donné qu'ils restent sur les arbustes tout l'hiver. En plus des tisanes, on peut en faire d'excellentes confitures, des gelées et des sirops, ou même les mélanger à des citrons pour obtenir une limonade riche en vitamines. Par ailleurs, de nombreuses tribus indiennes s'en servaient en guise de décorations sur les colliers et les vêtements.

Pourquoi ne pas cueillir un plein seau de fruits d'églantier juste avant Noël et les enfiler en vous servant d'une aiguille à repriser bien pointue. Drapez ces brillants colliers sur les branches de votre arbre de Noël en y ajoutant des guirlandes de canneberges et de maïs soufflé, et vous obtiendrez un arbre de Noël vraiment naturel que vous n'oublierez jamais. Quand sera venu le temps de défaire votre arbre, vos fruits d'églantier auront séché et ils seront prêts à être entreposés pour servir plus tard à la préparation de tisanes.

Les Indiens de l'ouest de l'Amérique du Nord croyaient que le rosier sauvage possède des propriétés pouvant éloigner les fantômes et les mauvais esprits. Pour cette raison, des peuples comme les Okanagans de la Colombie-Britannique plaçaient souvent des branches de rosier tout autour de la maison et de la cour d'une personne récemment décédée afin d'empêcher son fantôme de revenir hanter l'endroit. Les parents et les amis buvaient une tisane de branches de rosier pour se protéger du fantôme, et une grosse branche de rosier servait à balayer la fosse avant que le cadavre n'y soit descendu; ainsi, personne n'y serait attiré.



Comment les reconnaître

Beaucoup d'espèces différentes de *Rubus* peuvent servir à faire des tisanes. Leur taille, leur mode de croissance, la forme de leurs feuilles et la couleur de leurs fruits varient considérablement. Pour les distinguer, il suffit d'observer les fruits: malgré leurs grosseurs diverses, ils ont tous l'aspect caractéristique de la framboise ou de la mûre, avec leurs multiples drupeoles regroupés formant une "baie" composée charnue. Les espèces suivantes comptent parmi celles qui se prêtent le mieux à la préparation de tisanes: le framboisier (*Rubus idaeus* L., également connu sous le nom de *R. strigosus* Michx.), la ronce parviflore (*R. parviflorus* Nutt.) et la ronce à catherinettes (*R. ursinus* Cham. & Schlecht.). La première espèce s'apparente au framboisier cultivé, dont elle est l'ancêtre, avec ses tiges dressées et épineuses, ses feuilles composées de trois à cinq folioles, ses fleurs blanches réunies en grappes et ses fruits juteux et rouges, au goût supérieur à celui des espèces domestiques. La ronce parviflore est également un arbrisseau dressé, mais ses tiges sont dépourvues d'épines et ses grandes feuilles simples rappellent celles de l'érable. Ses fleurs peuvent être blanches ou teintées de rose et forment des grappes voyantes, tandis que les fruits sont mous, rouges et charnus. La ronce à catherinettes est une plante grimpante formée de tiges armées d'épines et de feuilles trifoliées: elle produit des fleurs blanches et des baies allongées qui sont rouges avant maturation et noires une fois mûres.

Framboisier, ronce parviflore et ronce à catherinettes

(Rosacées)

Où les trouver

Le framboisier sauvage pousse dans les clairières et sur les versants rocheux ou caillouteux, de la Colombie-Britannique jusqu'à Terre-Neuve et, vers le nord, jusqu'au Yukon et aux Territoires du Nord-Ouest. La ronce parviflore croît en buissons abondants le long des chemins, dans les forêts et clairières, de la Colombie-Britannique à la région des Grands lacs. La ronce à catherinettes se retrouve exclusivement dans les forêts, les clairières et les terrains déboisés du sud-ouest de la Colombie-Britannique.

Avertissement

Vous pouvez préparer votre tisane avec des feuilles fraîches cueillies au moment de la floraison, avec de vieilles feuilles séchées, ou encore avec un mélange de feuilles et de brindilles fraîches ou séchées. Les feuilles flétries en partie seulement peuvent avoir des effets nocifs. Il semble qu'un poison se forme au cours du séchage des feuilles de mûrier, de framboisier et de fraisier; la composition de ce poison se transforme cependant pour le rendre inoffensif une fois les feuilles entièrement séchées. Euell Gibbons dans son livre *Stalking the Wild Asparagus* mentionne le cas de bestiaux qui se seraient empoisonnés avec des feuilles flétries. Assurez-vous donc d'utiliser des feuilles très fraîches ou alors entièrement séchées pour éviter tout danger.

Comment les accommoder

Les pousses, les brindilles et les feuilles de ces espèces de *Rubus*, et d'autres espèces également, peuvent toutes donner une tisane agréable et douce, constituant par surcroît un remède contre plusieurs maux. Les Indiens de l'Amérique du Nord et les Européens consommaient autrefois cette tisane. Certaines tribus indiennes préféraient les vieilles feuilles mortes aux feuilles fraîches et vertes, surtout lorsqu'il s'agissait de la ronce parviflore ou de la ronce à catherinettes.

Tisanes: Déposer dans une théière réchauffée une bonne poignée de *feuilles* ou de brindilles, ou des deux, remplir d'eau bouillante et laisser infuser de 5 à 10 minutes. Ajouter miel ou sucre, si on le désire. Incorporer encore d'autres herbes sauvages comme, par exemple, de la menthe, de la monarde ou du thé des bois.

Les *fruits* constituent également un additif rafraîchissant pour les tisanes. Mettez quelques fruits frais dans la tisane pendant l'infusion pour lui donner de la couleur et de la saveur, ou faites-les sécher au soleil et ajoutez-les à vos tisanes hivernales.

**Pour ceux qui veulent en savoir
davantage**

La tisane aux feuilles de framboisier possède de nombreuses propriétés thérapeutiques. C'est un remède bien connu et efficace contre la diarrhée et la dysenterie, utilisé tant par les Européens que par les Indiens. On disait autrefois que c'était un bon tonique pour l'estomac et un bon purgatif; on l'utilisait aussi pour nettoyer les plaies et les ulcères, et pour faire des cataplasmes qu'on appliquait sur les brûlures et les écorchures. Cette tisane était également administrée comme collutoire et comme gargarisme pour guérir les plaies buccales et les maux de gorge, surtout chez les jeunes enfants. Les feuilles de la ronce parviflore et de la ronce à catherinettes ont des propriétés curatives semblables à celles du framboisier et peuvent être utilisées aux mêmes fins.

Gaillet gratteron

(Rubiacees)

Autres noms

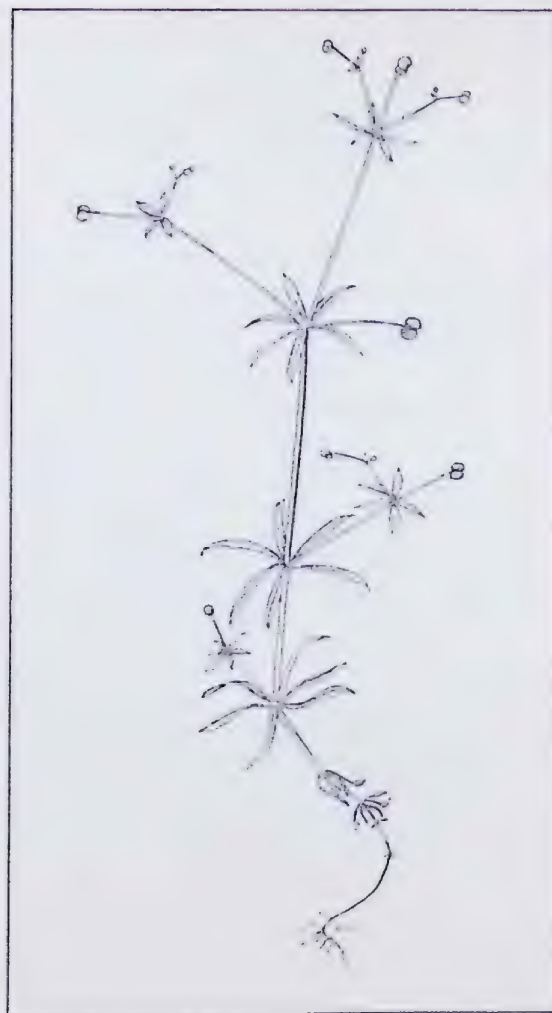
Herbe collante, caille-lait.

Comment le reconnaître

Le gaillet gratteron est une plante annuelle à tige faible qui croît rapidement et qui a tendance à bousculer les autres plantes: il peut atteindre au-delà de 1 m de longueur. Il est doté de petites feuilles étroites, verticillées, qui s'amenuisent aux deux extrémités. Les tiges et la bordure des feuilles sont recouvertes d'une multitude d'aiguillons recourbés qui rendent la plante à la fois rugueuse et collante au toucher, et capable de s'agripper à la végétation environnante. Les fleurs, minuscules et blanches, se réunissent en grappes détachées à l'extrémité des tiges. La plupart d'entre nous connaissent bien les fruits du gaillet sans nécessairement pouvoir identifier la plante elle-même. Il s'agit bel et bien de ces petites têtes épineuses qui poussent en paires et s'accrochent avec une obstination furieuse aux chaussettes des enfants et au poil de nos animaux domestiques! Combien d'heures n'avons-nous pas passées à les enlever soigneusement! Il y a plusieurs autres espèces de gaillets au Canada qui peuvent toutes s'utiliser de la même façon, bien qu'elles soient moins persistantes.

Où le trouver

Le gaillet gratteron est répandu dans l'hémisphère boréal et se retrouve dans les habitats les plus variés des régions tempérées de l'Amérique du Nord, notamment dans les jardins et les champs. C'est une plante indigène de notre continent et de



l'Europe. On la trouve en abondance le long des rivages, au-dessus des débris aquatiques.

Comment l'accommoder

Les graines du gaillet gratteron sont, parmi toutes les graines de plantes du Canada, celles qui forment le meilleur succédané du café. Appartenant à la même famille que le caféier, le gaillet donne des fruits qui, une fois torréfiés, dégagent une saveur et un arôme très proches de ceux du véritable café. La cueillette de ces petits fruits est peut-être fastidieuse, mais elle vous fait réaliser une économie appréciable, surtout si vous songez au prix actuel du café.

Café: Cueillir quelques poignées de fruits mûrs, au moment où ils passent du vert au brun. Les torréfier au four à environ 120 ou 150°C (250 ou 300°F) jusqu'à ce qu'ils deviennent durs et croustillants et qu'ils prennent la couleur du café torréfié. Moudre les fruits torréfiés dans un mélangeur, un moulin à café, au mortier ou au rouleau à pâte sur un hachoir.

Faire bouillir au percolateur 25 ml (1½ c. soupe) de poudre par 250 ml (1 tasse) d'eau, ou verser l'eau bouillante sur la poudre (en utilisant les mêmes proportions), couvrir, laisser infuser de 10 à 15 minutes et filtrer.

Boire ce café tel quel ou avec du lait et, si on le désire, ajouter du sucre ou du miel. Vous constaterez que le café de gaillet rappelle étrangement le café ordinaire: il est bon jusqu'à la dernière goutte!

Vous pouvez servir le café au gaillet de mille et une façons. Ajoutez par exemple de

la crème chaude au café fraîchement préparé, ou couvrez-le d'une touche de crème fouettée et de zeste d'orange râpé. Mieux encore, servez-le sous forme de café irlandais ou espagnol en y ajoutant du sucre et une mesure de whisky ou de brandy et en recouvrant le tout de crème épaisse.

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les jeunes pousses de gaillet gratteron peuvent être utilisées comme légumes servis seuls ou combinés à d'autres ou à des plantes sauvages, telle l'ortie ou le chénopode blanc pour aromatiser les soupes et les ragoûts. La rugosité due aux petits poils recourbés disparaît à la cuisson. Dans son ouvrage célèbre intitulé *The Herbal or General History of Plants*, le botaniste John Gerard relatait que les femmes faisaient généralement un potage de gaillet, avec un peu de mouton et d'avoine afin de rester sveltes. Par ailleurs, les habitants du Cheshire, où l'on fabrique un des meilleurs fromages anglais, mettent du gaillet dans leur présure lorsqu'ils font leur fromage. Dans certaines parties de l'Europe, les tiges et les feuilles servent à filtrer le lait frais pour en éliminer la paille, les poils et autres corps étrangers.

Apparenté de près au gaillet gratteron, le gaillet vrai (*Galium verum* L.) devient très parfumé en séchant. Soit dit en passant, on croit que la crèche de Bethléem aurait été remplie de cette plante. En Europe de l'Est, on s'en sert depuis des siècles avec de la paille pour rembourrer les matelas et les sacs de couchage.

Tilleul d'Amérique

(Tiliacées)

Autre nom
Bois blanc.

Comment le reconnaître

Le tilleul d'Amérique est un arbre à feuilles caduques qui atteint normalement de 20 à 25 m de hauteur et jusqu'à 1 m de diamètre. Le tronc s'élève pour former à son faite une couronne sphérique, composée de nombreuses branches plutôt petites. S'il croît en solitaire, ses branches sont souvent tombantes et rejoignent presque le sol. L'écorce du jeune tilleul est grise et lisse, puis elle noircit et présente plus de rides au fur et à mesure de sa maturation, se fragmentant en de nombreuses crêtes écailleuses. Ses feuilles, simples, cordiformes, terminées en pointes aiguës, grossièrement dentées et recouvertes de touffes de poils bruns le long des nervures et sur la face inférieure, mesurent jusqu'à 12 cm de longueur. Les fleurs, qui font quelque 2 cm de diamètre, varient du blanc jaunâtre au jaune et sont réunies en grappes sur un pédoncule commun, lui-même rattaché à une bractée semblable à une feuille. Le tilleul fleurit en juin et en juillet. Les fruits sont secs, ligneux, brun pâle et ils ressemblent à des noix; leur diamètre atteint 1,5 cm et ils sont recouverts de courts poils bruns.

Le tilleul d'Europe, *Tilia cordata* L., s'apparente étroitement à *T. americana* L. et comporte des caractéristiques analogues. La différence principale réside au niveau de la dimension des feuilles, qui sont beaucoup plus petites chez le premier. Ces deux

espèces de *Tilia*, et d'autres aussi, peuvent servir de la même façon à préparer tisanes et médicaments.

Où le trouver

Tilia americana est le seul tilleul indigène du Canada. Répandu de la vallée de la rivière Saint-Jean, au Nouveau-Brunswick, jusqu'au sud du Manitoba, le tilleul croît parmi d'autres feuillus et ne forme jamais de peuplement pur. On le retrouve dans les autres provinces comme arbre décoratif. Quant au *T. cordata* européen, l'Amérique du Nord l'a adopté d'emblée comme arbre d'ornement.

Comment l'accommoder

Les boissons chaudes préparées à partir des fleurs de tilleul sont assez bien connues en Amérique du Nord et renommées en Europe. La tisane de tilleul, voisine de la camomille, est l'infusion la plus populaire en France et ailleurs en Europe. Comme elle active la transpiration, on l'utilise couramment comme succédané de l'aspirine, notamment dans les cas de rhumes. Outre ses effets tranquillisants, digestifs et sédatifs, c'est un des remèdes de faible toxicité les plus en demande; on l'administre même aux jeunes enfants.

Tisane: Tout d'abord, choisissez une belle journée chaude et ensoleillée où les tilleuls sont en pleine floraison. Cueillez des fleurs de cet arbre, déployez-les sur du papier dans une pièce chaude ou dehors, au soleil. Lorsqu'elles auront séché, mettez-les dans



des bocaux hermétiques. Ces fleurs séchent rapidement et se conservent très bien.

Préparez la tisane de la même façon que le thé de Chine. Variez la quantité de fleurs séchées pour trouver celle qui convient le mieux à votre goût; en général, il suffit de 15 ml (1 c. soupe) de tilleul par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Sucrez au miel, si vous le désirez.

De nos jours, les magasins d'aliments naturels vendent de la tisane de tilleul d'Europe, importée surtout d'Allemagne, mais pourquoi importer un produit qui abonde chez nous?

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

Les Amérindiens utilisaient le liber du tilleul, ou teille, pour fabriquer de la corde et de la ficelle. Ils procédaient en enlevant l'écorce nouvelle au printemps, en la faisant tremper, puis en séparant les fibres intérieures de l'écorce externe. Ces fibres étaient ensuite tordues ou nattées pour faire de la corde. Le bois mou et blanc du tilleul se prête particulièrement bien à la sculpture; les Iroquois s'en servaient d'ailleurs pour faire leurs masques rituels.

En Amérique comme en Europe, les fleurs de tilleul sont peut-être les fleurs mellifères par excellence. En effet, le miel de tilleul, étant donné sa saveur, servait souvent autrefois à des fins médicales et c'était un ingrédient très précieux pour la fabrication de liqueurs fines. L'Allemagne a également tenté de commercialiser une friandise faite de fleurs et de fruits de tilleul, connue sous le nom de «chocolat au tilleul».

On obtenait ce produit en broyant un mélange de fleurs et de fruits pour former une pâte épaisse, rappelant le goût du chocolat. Malheureusement, la friandise se conservait mal et il fallut renoncer à en fabriquer. Les bonbons durs au tilleul servent de remède contre la toux en Europe centrale.

Les fleurs de tilleul servent en outre aux soins de la peau: elles s'attaquent aux grains de beauté, facilitent la circulation et aident à atténuer les rides. Certains Européens font des compresses avec ces fleurs ou les mettent dans l'eau bouillante pour prendre un bain de vapeur facial des plus vivifiants. Les traités de botanique européens attribuent de nombreuses guérisons au tilleul. C'est un médicament presque universel administré aussi bien pour soulager les pieds fatigués que pour stimuler la croissance des cheveux. Laissez infuser des fleurs séchées dans votre eau de bain: cela vous détendra et vous fera bien dormir. Pour guérir le rhume, préparez une infusion comme suit: mettez une poignée de sauge, une autre de feuilles de menthe poivrée, une de fleurs de camomille et une autre encore de fleurs de tilleul dans de l'eau bouillante et aspirez la vapeur. Cette infusion est très efficace et agréable. Pour soulager les crampes et calmer les nerfs, faites infuser pendant 30 minutes une poignée de feuilles de tilleul cueillies au printemps et déchiquetées, dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, puis buvez la tisane ainsi obtenue.

L'un des auteurs (Adam Szczawinski) se rappelle clairement son enfance en Pologne, où le tilleul occupait une place importante dans la vie quotidienne de sa famille. Les deux rangées de tilleuls près de la maison alimentaient quelque 150 ruches. Tous les étés, les jeunes garçons de la maison, munis de grands sacs, grimpaient sur ces arbres pour cueillir les premières fleurs parfumées. Celles-ci étaient ensuite étalées sur des treillis métalliques spéciaux, séchées au soleil et enfin mises en conserve pour l'hiver. Comme la famille était nombreuse, il fallait en faire une réserve considérable. Les fleurs servaient à plusieurs fins. Chez les adolescentes, le tilleul tenait lieu de produit de beauté (ceux-ci étaient plutôt rares à l'époque); il donnait à leur visage une douceur inégalée selon le même auteur. Comme nous l'avons souligné précédemment, les fleurs servaient également à préparer un bain rafraîchissant. Enfin, au cours de la Première Guerre mondiale, la tisane de tilleul était le seul thé que les gens buvaient chez eux.

Ortie dioïque

(Urticacées)

Autres noms

Ortie piquante, ortie.

Comment la reconnaître

Comme le disait le célèbre botaniste Nicholas Culpeper au début du XVII^e siècle, l'ortie est si bien connue qu'il n'est nul besoin de la décrire. On peut la découvrir au toucher dans la nuit la plus obscure. Cette affirmation est encore valable de nos jours. Même les tout-petits connaissent l'ortie et l'évitent prudemment. C'est une plante assez grosse et vivace qui croît à partir de longs rhizomes blancs. Ses tiges aériennes, simples et dressées, atteignent jusqu'à 2 m de hauteur. Les feuilles, en paires opposées, sont oblongues ou ovées, fortement nervurées et nettement dentées. La surface de la tige et des feuilles est recouverte de poils urticants qui renferment une huile irritante, riche en acide formique. Cette huile, sécrétée au moment où la plante est touchée, produit une sensation de piqûre ou de brûlure intense. Les fleurs de l'ortie sont très petites, vertes, à peine perceptibles, et réunies en grappes pendantes aux aisselles des feuilles. Elles rappellent les fleurs du chêne jusqu'à un certain point.

Où la trouver

L'ortie dioïque recherche les sols humides et fertiles; elle croît en abondance le long des ruisseaux, des rivières et des chemins, dans les terrains vagues et dans les coins trempés, ombragés et négligés des jardins. Indigène du Canada et de l'Eurasie, cette plante est répandue partout en Amérique du Nord.

Comment l'accommoder

L'ortie, bien connue comme délicieux légume, peut également donner une tisane agréable et nutritive, riche en fer et en vitamine C. Depuis des siècles, les guérisseurs y ont recours pour purifier le sang et soigner notamment les maux de gorge, les bronchites, l'asthme, les rhumatismes et la goutte. Ceux qui connaissent bien cette tisane suggèrent de ne pas la faire infuser trop longtemps ou de ne pas la boire en trop grande quantité parce qu'elle pourrait alors causer une sensation désagréable de brûlure.

Tisane: La cueillette de l'ortie peut constituer un problème épineux! Vous constaterez vite qu'il vous faudra porter des gants si vous voulez échapper aux piqûres aiguës et douloureuses des feuilles. Il vaut mieux cueillir les nouvelles pousses printanières lorsque les tiges mesurent entre 10 et 20 cm de hauteur. (Ces pousses, tendres et douces au goût, constituent un excellent légume. La cuisson, bien sûr, élimine les propriétés piquantes de la plante. Si vous accommodez l'ortie comme légume, conservez l'eau de cuisson, abondante en vitamines, pour la réutiliser comme bouillon ou comme concentré de tisane.)

La dessiccation des feuilles est une opération très simple qui vous permet ensuite de puiser dans vos réserves pour faire vos infusions. Il est également possible de vous procurer de la tisane d'orties séchées dans presque tous les magasins d'aliments naturels. Pour les faire sécher vous-même, il suffit d'étaler les feuilles sur un treillis dans un endroit chaud et bien aéré



jusqu'à ce qu'elles deviennent friables, de les broyer et de les conserver dans un contenant hermétiquement fermé.

Pour préparer la tisane, utiliser environ 5 ml (1 c. thé) de feuilles séchées et broyées par 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser. (Lorsqu'elles sont sèches, les feuilles d'ortie perdent leurs propriétés urticantes.)

Si vous prenez cette tisane régulièrement comme tonique, diluez-la en y ajoutant la moitié de son volume d'eau et buvez-en un plein verre à vin tous les matins et tous les soirs. C'est le remontant printanier par excellence!

Pourquoi ne pas incorporer d'autres ingrédients printaniers à votre tisane d'ortie? Que diriez-vous, par exemple, d'une boisson aux feuilles d'ortie et de framboisier, ou encore, aux feuilles d'ortie et d'épilobe? N'hésitez pas à essayer de nouveaux mélanges. Faites-les goûter à vos amis, ils se feront un plaisir de servir de cobayes!

Pour ceux qui veulent en savoir davantage

L'ortie injecte son huile dans la peau au moyen de multiples petits poils creux. Bien que ce liquide produise une sensation douloureuse et irritante, le mal disparaît au bout d'une journée ou deux et ne semble pas entraîner d'effets à long terme. Des Indiens d'Amérique du Nord et certains Européens se faisaient souvent fouetter avec des tiges d'ortie pour soulager par révulsion les douleurs musculaires, arthritiques et rhumatismales. Nombreux sont ceux qui vantent la grande efficacité de ce traitement.

Il semble que la présence d'orties, soit à l'état naturel soit ajoutées au compost, stimulerait la croissance d'autres plantes, augmentant leur résistance à la maladie et prolongeant la durée de conservation des légumes à racines et des tomates. Vous pouvez composer un liquide nutritif pour les végétaux en remplissant un seau d'orties que vous couvrirez d'eau de pluie et que vous laisserez tremper de deux à trois semaines. On peut aussi faire bouillir très brièvement dans 500 ml (2 tasses) d'eau une poignée de feuilles fraîchement cueillies ou 15 ml (1 c. soupe) de feuilles séchées réduites en poudre. Laissez refroidir le liquide, puis filtrez-le et diluez-le dans quatre parties d'eau. Vaporisez le liquide sur les feuilles de vos plantes, qu'elles poussent dans une serre ou à l'extérieur. Pour que la solution adhère mieux aux feuilles, ajoutez-y un peu de savon de cuisine. Ce liquide convient non seulement aux feuilles, mais il s'avère également efficace contre le mildiou, les moucheron, les pucerons et les poux.

Cette plante tout usage peut en outre donner un vin agréable ou une bière rafraîchissante. Pour en obtenir des recettes authentiques, le lecteur peut consulter le passionnant ouvrage *How to Enjoy Your Weeds* par Audrey W. Hatfield.

Lexique
Bibliographie
Index

Lexique

Acuminé,e

À pointe fine et allongée.

Aisselle (n.f.)

Angle que forme une feuille avec la tige, ou une branche avec le tronc.

Alterne

Inséré isolément à chaque noeud de la tige.

Annuel,le

Vivant une année ou une saison seulement.

Anthère (n.f.)

Partie de l'étamine renfermant le pollen.

Axe (n.m.)

Ligne médiane qui passe par le centre d'un organe dans sa plus grande dimension, ou support d'un groupe d'organes: tige, etc.

Basilaire

Inséré à la base de la plante ou d'un des organes.

Bisannuel,le

Vivant deux années seulement; en général de telles plantes produisent leurs fleurs la seconde année.

Bractée (n.f.)

Feuille de taille réduite ou de forme modifiée qui sous-tend la fleur, ou fait partie d'une inflorescence ou d'un pétiole.

Bulbe (n.m.)

Courte tige souterraine couverte de feuilles charnues ou d'écaillés.

Calice (n.m.)

Enveloppe extérieure de la fleur.

Capitule (n.m.)

Inflorescence à fleurs sessiles insérées les unes à côté des autres; communément appelé fleur.

Capsule (n.f.)

Fruit sec, à une ou plusieurs loges, s'ouvrant à maturité par des trous, valves ou fentes.

Carpelle (n.m.)

Pistil isolé, ou partie d'un pistil composé.

Caulinaire

Qui tient ou se rapporte à la tige.

Chaume (n.m.)

Tige cylindrique des graminacées.

Claviforme

En forme de massue.

Clypéiforme

En forme de bouclier.

Composé,e

Formé de nombreuses fleurs individuelles rassemblées dans une seule tête compacte.

Corolle (n.f.)

Enveloppe intérieure de la fleur, ensemble des pétales.

Déhiscent,e

Se dit des organes clos qui s'ouvrent d'eux-mêmes à maturité et se fendent en plusieurs valves.

Drupe (n.f.)

Fruit indéhiscent, charnu, à graine ou à noyau dur.

Drupéole (n.m.)

Petite drupe d'un fruit, comme chez le framboisier.

Elliptique

De forme ovale.

Embrassant,e

Se dit d'une feuille entourant la tige de sa base sessile.

Épi (n.m.)

Inflorescence allongée dont les fleurs sont sessiles ou presque.

Épillet (n.m.)

Petit épi secondaire portant à sa base une paire de glumes, comme chez les graminacées.

Espèce (n.f.)

Unité fondamentale dans la classification des plantes et des animaux.

Étamine (n.f.)

Organe de la fleur qui contient le pollen.

Étiolé,e

Grêle et décoloré par manque de lumière ou d'air.

Fasciculé,e

Disposé en faisceau.

Fleuron (n.m.)

Chacune des minuscules fleurs qui composent une soumité florifère, un capitule par exemple.

Foliole (n.f.)

Division d'une feuille composée: partie du limbe.

Funiiforme

En forme de cordon.

Gaine (n.f.)

Base élargie du pétiole formant un fourreau qui enveloppe la tige.

Glande (n.f.)

Surface ou organe produisant une sécrétion, ressemblant souvent à une épingle à tête renflée.

Glandulaire

Qui possède des glandes.

Glume (n.f.)

Chez les graminacées, une des deux bractées enveloppant extérieurement la base d'un épillet.

Glumelle (n.f.)

Chez les graminacées, chacune des deux bractées formant l'enveloppe extérieure de chaque fleur.

Grappe (n.f.)

Inflorescence allongée dont chacune des fleurs est insérée sur un pédicelle.

Hampe (n.f.)

Tige terminée par une seule fleur ou une inflorescence et dépourvue de feuilles.

Herbacé,e

Plante verte, molle et succulente qui a l'apparence de l'herbe; opposé à *ligneux*.

Inflorescence (n.f.)

Ensemble des fleurs d'une plante, mode de groupement de ces fleurs.

Lancéolé,e

En forme de fer de lance; nettement plus long que large, se rétrécissant aux deux bouts.

Latex (n.m.)

Jus laiteux sécrété par certaines plantes lorsqu'elles sont brisées ou blessées.

Lemma (n.m.)

Chez les graminacées, glumelle inférieure de la fleur.

Ligneux,se

De la nature du bois.

Limbe (n.m.)

Partie élargie et en général aplatie de la feuille.

Linéaire

Étroit et allongé, à bords parallèles.

Lobé,e

Dont les principales divisions s'étendent à mi-chemin vers la base ou le centre, par exemple, la feuille de l'érable ou du chêne.

Longicaule

Qui a une longue tige.

Médulleux,se

Qui contient de la moëlle.

Noeud (n.m.)

Point de la tige où s'insèrent normalement une feuille, une paire de feuilles opposées, ou un verticille de feuilles (une ou plusieurs feuilles).

Opposé,e

Se dit de feuilles, d'organes ou d'appendices insérés à un même noeud, un de chaque côté de la tige.

Ovarifère

Qui porte l'ovaire.

Palmé,e

Se dit d'une feuille qui ressemble à une main ouverte dont les lobes rayonnent.

Pédicelle (n.m.)

Queue de la fleur.

Pédoncule (n.m.)

Axe principal portant une ou plusieurs fleurs.

Pétale (n.m.)

Division de la corolle.

Pétaloïde

Semblable à un pétale.

Pétiole (n.m.)

Tige (queue) de la feuille.

Pinnatiséqué,e

Se dit d'une feuille déroupée en segments séparés par des sinus qui s'étendent jusqu'à la nervure médiane.

Pistil (n.m.)

Organe central d'une fleur, contenant les ovules qui deviendront les graines.

Pivotant,e

Se dit d'une racine principale s'enfonçant verticalement dans le sol, à partir de laquelle poussent des racicules; par exemple, la carotte.

Pollinifère
Qui porte le pollen.

Réniforme
En forme de rein, de haricot.

Révoluté, e
Aux bords enroulés en dehors.

Rhizome (n.m.)
Tige habituellement souterraine; se distingue d'une racine grâce à la présence de noeuds, de bourgeons ou de feuilles écailleuses.

Rosette (n.f.)
Bouquet de feuilles, généralement disposées à base de la plante ou à l'extrémité d'un stolon.

Sagitté, e
En forme de fer de flèche.

Sépale (n.m.)
Une des feuilles modifiées qui constituent le calice.

Sessile
Dépourvu de pédoncule ou de pétiole, inséré directement sur l'axe.

Silicule (n.f.)
Silique presque aussi large que longue.

Silique (n.f.)
Fruit sec déhiscence formé de deux valves séparées par une cloison portant les graines.

Spatulé, e
En forme de spatule, de cuiller.

Squamiforme
En forme d'écailles.

Stigmate (n.m.)
Partie du pistil qui reçoit le pollen.

Stolon (n.m.)
Courte tige rampante qui sert principalement à la multiplication de la plante, naît à la base de la tige, et porte généralement une rosette ou une plantule à son extrémité.

Style (n.m.)
Partie grêle du pistil, reliant l'ovaire au stigmate.

Subalpin, e
Se dit des plantes qui croissent plus bas que la zone alpine, généralement près de la limite des arbres.

Terminal, e
Qui pousse à l'extrémité de la tige ou de la branche.

Tubercule (n.m.)
Courte tige épaisse et souterraine; par exemple, la pomme de terre.

Verticille (n.m.)
Groupe d'au moins trois organes semblables rayonnant d'un noeud de la tige.

Vivace
Se dit des plantes qui subsistent plus de deux ans.

Bibliographie

- Adrian, Ann et Judith Dennis
(1976). *Herbal Tea Book*. Lust. Benedict. Simi Valley (Californie).
- Angier, Bradford
(1972). *Feasting Free on Wild Edibles*. Stackpole, Harrisburg (Pennsylvanie).
(1974). *Field Guide to Edible Wild Plants*. Stackpole, Harrisburg (Pennsylvanie).
- Assiniwi, Bernard
(1972). *Recettes indiennes et survie en forêt*. Leméac, Montréal.
- Audet, Louis-Philippe
(1949). *Le chant de la forêt*. Éditions de l'Érable, Québec.
- Berglund, Berndt et Clare E. Bolsby
(1974). *The Edible Wild*. Modern Canadian Library, Toronto.
- Brown, Annora
(1970). *Old Man's Garden*. Gray's, Sidney (C.-B.).
- Brunet, Jean-Marc
(1973). *Les jus de santé*. Éditions du Jour, Montréal.
- Budd, Archibald C. et Keith F. Best
(1964). *Wild Plants of the Canadian Prairies*. Canada Department of Agriculture. Publication 983. Queen's Printer, Ottawa.
- Calder, James A. et Roy L. Taylor
(1968). *Flora of the Queen Charlotte Islands*. Canada Department of Agriculture, Research Branch. Monograph No. 4, Pt. 1. Queen's Printer, Ottawa.
- Cartier, Jacques
(1953). *Jacques Cartier et «la grosse maladie»: reproduction photographique de son Brief récit et succincte narration*. XIX^e Congrès international de physiologie, Montréal.
- Ceres
(1976). *Herbal Teas for Health and Healing*. Thorsons. Wellingborough, G.-B.
- Claus, Edward P., Varro E. Tyler et Lynn R. Brady
(1970). *Pharmacognosy*. Lea and Febiger, Philadelphie.
- Cunningham, G. C.
(1958) *Flore forestière du Canada*. ministère des Affaires du Nord et des Ressources nationales. Direction des forêts. Bulletin 121. Imprimeur de la Reine, Ottawa.
- Fernald, Merritt L. et Alfred C. Kinsey
(1938). *Edible Wild Plants of Eastern North America*. revu par Reed C. Rollins. Harper and Row, New York.
- Ferron M. et R. Cayouette
(1964). *Noms des mauvaises herbes du Québec*. ministère de l'Agriculture et de la Colonisation. Division de la Recherche. Publication 288. Imprimeur de la Reine, Québec.
- Frankton, Clarence et Gerald A. Mulligan
(1974). *Les mauvaises herbes du Canada*. édition révisée, ministère de l'Agriculture du Canada. Publication 948. Imprimeur de la Reine, Ottawa.
- Gaertner, Erika E.
(1967). *Harvest Without Planting*. L'auteur. Chalk River (Ont.).
- Garret, Blanche P.
(1975). *A Taste of the Wild*. Lorimer, Toronto.
- Gerard, John
(1975). *The Herbal or General History of Plants*. réimpression de l'éd. de 1633. rev. et augm. par Thomas Johnson. Dover, New York.
- Gibbons, Euell
(1962). *Stalking the Wild Asparagus*. McKay, New York.
(1966). *Stalking the Healthful Herbs*. McKay, New York.

Gordon, Eileen

(1976). «Dandy Coffee Substitute from the Lion's Tooth», in *Monday Magazine*, Victoria (C.-B.), August 16, p. 14.

Hart, Jeff

(1976). *Montana-Native Plants and Early Peoples*. The Montana Historical Society and The Montana Bicentennial Administration, Helena (Montana).

Hatfield, Audrey W.

(1974). *How to Enjoy Your Weeds*. Muller, Londres.

Hearne, Samuel

(1911). *Journey from Prince of Wales's Fort in Hudson's Bay to the Northern Ocean In the Years 1769, 1770, 1771 and 1772*, nouv. éd. avec introduction, notes et illus. par J.B. Tyrrell. Publications of the Champlain Society, Vol. 6, Toronto.

Hedrick, U.P.

(1972). *Sturtevant's Edible Plants of the World*. Dover, New York.

Hitchcock, C. Leo, Arthur Cronquist, Marion Ownbey et J.W. Thompson

(1955-1969). *Vascular Plants of the Pacific Northwest*, 5 parts, University of Washington Press, Seattle.

Hosie, R.C.

(1972). *Arbres indigènes du Canada*, ministère de l'Environnement, Service canadien des forêts, Ottawa.

Hultén, Eric

(1968). *Flora of Alaska and Neighboring Territories*, Stanford University Press, Stanford (Californie).

Kingsbury, John M.

(1964). *Poisonous Plants of the United States and Canada*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs (New Jersey).

Kirk, Donald R.

(1975). *Wild Edible Plants of the Western United States*, 2^e éd., Naturegraph, Healdsburg (Californie).

Künzle, Johann

(1971). *Herbs and Weeds*. Traduit en anglais par S. Keller et E. A. Davis, Kräuterpfarer Künzle, Minusio-Locarno (Suisse). Imprimé par Fratelli Roda, Lugano-Viganello (Suisse). (Traduction anglaise du texte allemand original écrit en 1911.)

Lamoureux, Gisèle

(1975). *Les plantes sauvages printanières*, Éditeur officiel du Québec, Québec.

Mabey, Richard

(1975). *Food for Free*, Fontana-Collins, Londres.

Marie-Victorin, Frère

(1964). *Flore laurentienne*, 2^e éd., entièrement revue et mise à jour par Ernest Rouleau, Presses de l'Université de Montréal, Montréal.

Medsger, Oliver P.

(1972). *Edible Wild Plants*, Collier-Macmillan, New York.

Mohney, Russ

(1975). *Why Wild Edibles?*, Pacific Search, Seattle.

Moore, Mary I.

(sous presse), «Early History of Eastern White Pine and Eastern White Cedar from the Sixteenth to the Eighteenth Century», in *Forestry Chronicle*.

Mulligan, Gerald A.

(1976). *Les mauvaises herbes communes du Canada*, McClelland and Stewart, Toronto, conjointement avec Information Canada et le ministère de l'Agriculture du Canada.

Porsild, A.E.

(1953). «Edible Plants of the Arctic», in *Arctic* 6(1): 15-34.

Provancher, Léon A.

(1862). *Flore canadienne*, 2 vol., J. Darveau, Québec.

Ritter, Joe et Allan Safarik

(1977). *Mock Java*, Seal Books, McClelland and Stewart-Bantam, Toronto.

Rousseau, Camille

(1968), «Histoire, habitat et distribution de 220 plantes introduites au Québec», in *Naturaliste canadien* 95(1): 49-169.

(1974), *Géographie floristique du Québec-Labrador; distribution des principales espèces vasculaires*, Travaux et documents du Centre d'études nordiques n° 7, Presses de l'Université Laval, Québec.

Stewart, Anne Marie et Leon Kronoff

(1975), *Eating from the Wild*, Ballantine Books, New York.

Szczawinski, Adam F. et George A. Hardy

(1971), *Guide to Common Edible Plants of British Columbia*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 20, Victoria.

Szczawinski, Adam F. et Nancy J. Turner

(1978), *Mauvaises herbes comestibles de nos jardins*, Musées nationaux du Canada, Musée national des Sciences naturelles, Ottawa.

Turner, Nancy J.

(1975), *Food Plants of British Columbia Indians*, Pt. 1. *Coastal Peoples*, British Columbia Provincial Museum Handbook No. 34, Victoria.

(sous presse), *Food Plants of British Columbia Indians*, Pt. 2, *Interior Peoples*, British Columbia Provincial Museum Handbook, Victoria.

Uphof, J.C.T.

(1959), *Dictionary of Economic Plants*, H.R. Engelman (J. Cramer), Weinheim, Allemagne de l'Ouest; Hafner, New York.

Waugh, F.W.

(1916), *Iroquois Foods and Food Preparation*, Memoir 86, Anthropological Series No. 12, Canada Department of Mines, Geological Survey, Ottawa.

Weiner, Michael A.

(1972), *Earth Medicine-Earth Foods*, Collier-Macmillan, New York.

Index

- Abies* 26, 27
 amabilis 28
 balsamea 28
 grandis 26, 28
 lasiocarpa 28
Aesculus hippocastanum 67
 Airelle
 du Canada 58
 fausse-myrtille 58
Arbor-vitae 29
 Arbre de vie 29
 Arbutine 51
 Arctostaphyle 50
Arctostaphylos uva-ursi 50
 Asperge 77
Avena
 fatua 30
 sativa 30
 Avoine 30
 sauvage 30

 Balsamo-chocolat 35
Balsamorhiza
 deltoidea 33
 sagitta 33, 34
 Balsamorhize 8, 33-35
 Café 33
 Lait fouetté 35
 Barbe-de-capucin 36
 Baume 68
 Bergamote sauvage 71
Betula
 alleghaniensis 47, 48
 lenta 47, 54
 Blé 30
 Bleuet 58-60
 du Canada 58
 Tisane 58-60
 Bois
 blanc 94
 de savane 55

 Bouleau
 acajou 47-49, 54
 Tisane 49
 flexible 47
 jaune 47
 merisier 47
 Bouquets rouges 77
 Bousserole 50
 Brome des toits 30
Bromus tectorum 30

 Cacao 9, 15
 Café
 à la viennoise 45
 curacao 45
 glacé 66
 Caféier d'Arabie 11
 Caféine 9
 Caféone 10
 Caille-lait 92
Camellia
 sinensis 13
 thea 13
 Cartier, Jacques 29
Castanea 67
 dentata 67
 Céanothe
 d'Amérique 79
 velouté 79
Ceanothin 81
Ceanothus 79
 americanus 79, 80
 retutus 79, 81
 Céanothus d'Amérique 79
 Cèdre 26
 blanc 29
 rouge 23

 Céréales sauvages 30
 Châtaignier 67
 d'Amérique 67
 Chêne 67
 blanc 67
 Chicorée
 à café 36
 de Bruxelles 37
 sauvage 36-38
 Café 37
Cichorium intybus 36
Claviceps 31
Coffea arabica 11
 Confiture de pétales de rose 88
 Conifères 26-29
 Tisane 28
 Cook, James 29
Czekolada polonais 46

 Dent-de-lion 43

Echinochloa crusgalli 30
 Églantier 85
 Endive 37
 sauvage 36
 Épilobe
 à feuilles étroites 77-78
 Tisane 78
 à feuilles larges 77
Epilobium
 angustifolium 77
 latifolium 77
 Épinette 27
 Ergot 31

Fagus
 grandifolia 64, 65
 sylvatica 64
 Faïnes
 Boisson aux 66
 Boisson estivale au chocolat et
 aux 66
 Florion d'or 43

- Foin sauvage 30
Fragaria 82
 chiloensis 82
 vesca 82
 virginiana 82
 Fraisier
 à vaches 82
 de Virginie 82
 des bois 82
 des champs 82
 maritime 82
 sauvage 82-84
 Concentré de vitamine C 83
 Extrait 81
 Tisane 83
 Framboisier 89-91
 Tisane 90
 Gailllet
 gratteron 92-93
 Café 93
 vrai 93
Galium
 aparine 92
 rerum 93
Gaultheria procumbens 49, 52, 53
 Gauthérie rouchée 52
 Gauthier, Jean-François 52
 Genévriers 23-25
 commun 23
 des Rocheuses 23
 rouge 23
 Café 25
 Tisanes 24
 genièvres, Moka de 25
 Hearn, Samuel 57
Helianthus tuberosus 39, 40
 Herbe
 à feu 77
 collante 92
 «Herbe frette» 78
 Hêtre
 à grandes feuilles 64
 américain 64-67
 Café 66
 européen 61
 pourpre 61
Hordeum
 jubatum 30
 vulgare 30
Hypochaeris radicata 43
Ilex paraguensis 15, 37
 Infusion de tilleul 96
 Inuline 8, 39
Juniperus 23
 communis 23
 horizontalis 23
 scopulorum 23, 24
 virginiana 23
 Kalm, Pehr 52
Kalmia polifolia 56
 Kinnikinnick 50, 51
 kola, Graine de 9
 Koutai 51
 Lait fouetté à la balsamorhize 35
Larix 27
 Lédon du Groenland 55
 Laurier
 des marais 56
 —sassafras 74
Ledum
 glandulosum 56
 groenlandicum 55
 palustre 55
 Lilas de montagne 77
 Linné 52
 Liquide nutritif pour végétaux
 100

- Maïs 32
 Marronnier d'Inde 67
 Maté 9, 15, 37
Medicago lupulina 61
 Mélèze 27
Melilotus 61
Mentha
 arvensis 68
 piperita 68
 spicata 68
 Menthe
 à épis 68, 70
 de cheval 71
 des champs 68-70
 Tisanes 69-70
 du Canada 68
 poivrée 68, 70
 Merisier 47-49
 jaune 47
 rouge 47
 Tisane 49
 Moka de genièvres 25
Monarda
 didyma 71
 fistulosa 71, 72
 Monarde
 écarlate 71
 fistulense 71-73
 Tisane 71
 Monardez, Nicolas 73
 oolong, Thé 14
 Orge 30
 sauvage 30
 Ortie 98
 dioïque 98-100
 Liquide nutritif pour
 végétaux 100
 Tisane 98-100
 piquante 98

Picea 26, 27
 Pied-de-coq 30
 Café 31
 Pin 26
Pinus 26
 ponderosa 28
 Pissenlit officinal 43-46
 Café 43
 Punch 46
 Tisane 45
Polypodium glycyrrhiza 56
 Pommes de terre 52
 Porcelle enracinée 43
 Pruche 27
Pseudotsuga menziesii 27
 Punch au pissenlit 46

Quercus 67
 Queue d'écureuil 30

 Raisin d'ours 50-51
 Tisane 51
 Réglisse sauvage 56
 Riz sauvage 32
 Ronce
 à catherinettes 89-91
 parviflore 89-91
 Tisane 90
Rosa
 acicularis 86
 arkansana 86
 blanda 86
 gymnocarpa 86
 nuthana 85, 86
 pisocarpa 86
 woodsii 86

Rosier
 aciculaire 86
 agréable 85
 de Nootka 86
 de Wood 86
 des marais 86
 des prairies 86
 inerte 86
 nain 86
 sauvage 85-88
 Confiture 88
 Tisanes 86-87
Rubus
 idaeus 89
 parviflorus 89
 strigosus 89
 ursinus 89

Sac à commis 50
 Saflor 74
 Salicylate de méthyle 47, 49, 54
 Sapin
 amabilis 28
 baumier 28
 de Douglas 27
 de l'Ouest 28
 de Vancouver 28
 Sassafras 74-76
 officinal 74
 Tisane 76
Sassafras albidum 74, 75
Satureja douglasii 70
 Savinier 23
 Setaire verte 30
Setaria viridis 30

 Tamarac 27
 Tanin 14
Taraxacum officinale 43, 44
Taxus 28

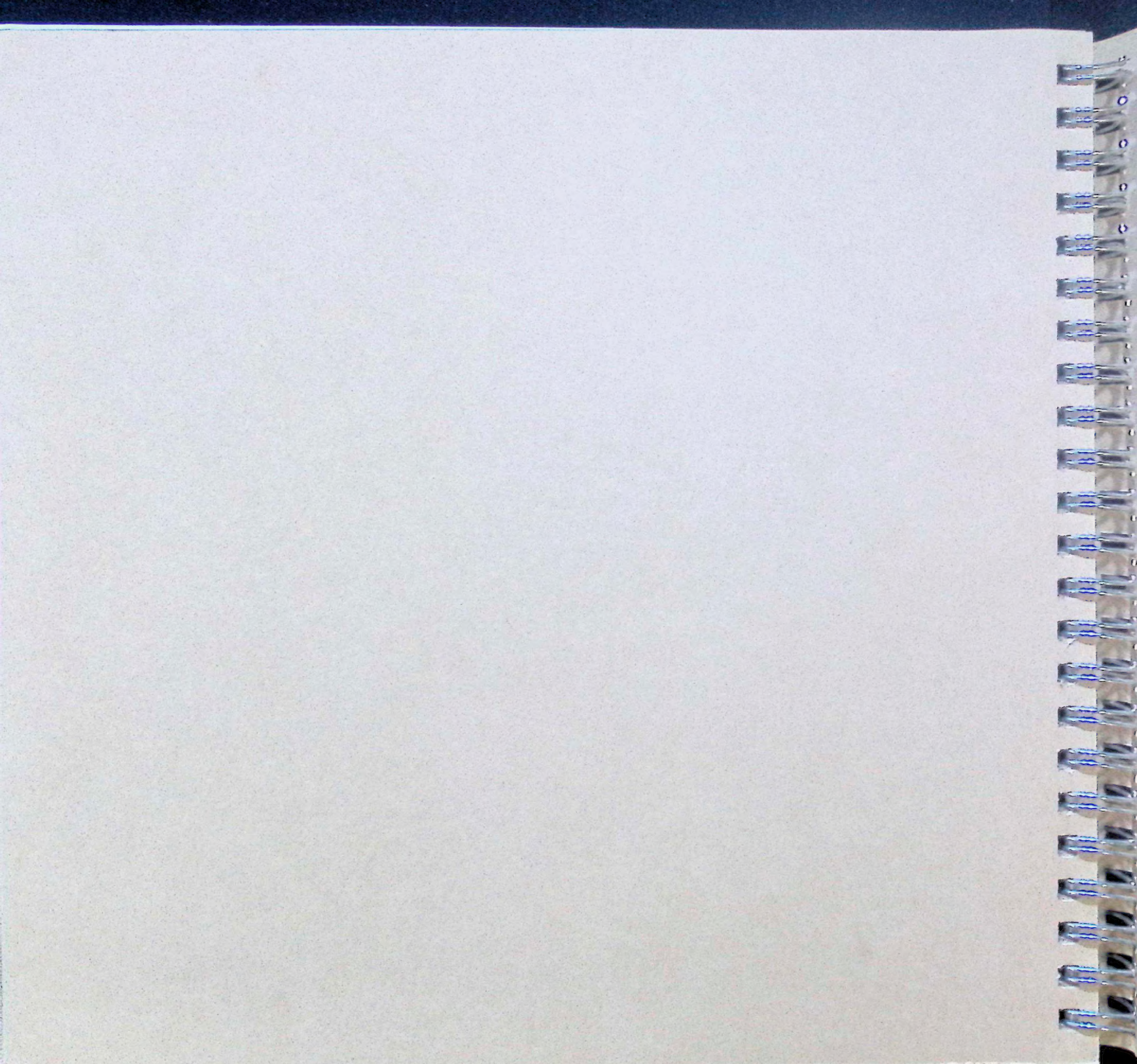
Thé
 de la Baie d'Hudson 57
 des bois 49, 52-54
 Tisane 52, 54
 du Caucase 51
 du Labrador 55-57
 Tisane 56-57
 du New Jersey 79-81
 Tisane 79
 glacé au trèfle 63
 Petit 52
 rouge 52
 velouté 55
 Théier 13
 Théine 9
Theobroma cacao 15
Thuja 26
 occidentalis 29
Thuya 26
Tilia
 americana 94, 95
 cordata 94
 Tilleul
 d'Amérique 94-97
 Infusion 96
 Tisane 94
 d'Europe 94
 Topicafe mixte 41
 Topinambour 8, 39-42
 Café 41

Topi-santé 41
Toxicité des plantes 18-19
Trèfle
 blanc 61
 des champs 63
 des prés 61-63
 Tisane 62
 d'odeur 61
 jaune 61
 noir 61
 rampant 61-63
 Tisane 62
 rouge 61
 sauvage 63
 Thé glacé au 63
Trifolium
 arvense 63
 pratense 61
 repens 61
 wormskjoldii 63
Triméthyl-1, 3, 7 xanthine 9
Triticum aestivum 30
Tsuga 27

Urtica dioica 98, 99
Vaccinium myrtilloides 58, 59
vitamine C, Concentré de 83

Wintergreen 47, 49, 52, 54
Witloof 37

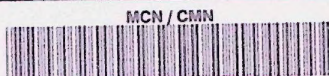
Zea mays 32
Zizania aquatica 32



Succédanés sauvages du thé et du café

au Canada

par Nancy J. Turner
et Adam F. Szczawinski



3 1740 00033619 2

Le Canadien adulte moyen consomme neuf livres et demie de café et deux livres et demie de thé par année. Cependant, ces boissons, à cause de leur prix élevé et des effets nocifs de la caféine et de l'acide tannique qu'elles contiennent, perdent leur popularité auprès des consommateurs qui cherchent de plus en plus à les remplacer.

Ce volume servira de guide à tous ceux qui veulent trouver un succédané au thé et au café. La cueillette, la préparation et la dégustation des vingt-cinq plantes suggérées transformées en simili-café ou en tisane, vous feront vivre une expérience amusante et... salubre. En effet, en feuilletant ce livre, vous découvrirez qu'il est possible de tirer de délicieux breuvages des conifères qui abondent dans nos forêts et ornent nos jardins, des fruits et des feuilles du fraisier sauvage, ainsi que du trèfle, de la menthe, du tilleul pour ne nommer que ces plantes. Il ne vous reste plus qu'à expérimenter.

Deuxième volume de la collection Plantes sauvages comestibles du Canada, cet ouvrage présente chaque plante au moyen d'une description et d'une illustration, indique où on peut la trouver et explique comment l'accueillir. Le lecteur y trouvera, en plus, d'autres renseignements ayant trait à l'utilisation de ces plantes dans le passé et à leurs vertus médicinales.

Les auteurs

Nancy Turner se spécialise en ethnobotanique, ou l'utilisation des plantes par l'homme. Elle a fait des recherches poussées sur l'usage que les Indiens font des plantes comme aliments, matériaux et médicaments.

Adam Szczawinski a été conservateur de la botanique au British Columbia Provincial Museum jusqu'à ce qu'il prenne sa retraite en 1975. Il a publié de nombreux livres et articles sur la flore de cette province.

Collection Plantes sauvages comestibles au Canada

Succédanés sauvages du thé et du café au Canada

«Il donne envie de rechercher sans attendre toutes ces plantes, dont nous ignorons l'histoire et les utilisations. . .» (*Décormag*)

Légumes sauvages du Canada

«Sans contredit, voici une collection qu'on aura non seulement avantage à posséder mais à consulter soigneusement, ne serait-ce que pour découvrir que de nombreux légumes sauvages sont comparables aux légumes cultivés par leur goût et leur qualité.» (*Le livre d'ici*)

ISBN 0-660-00089-X